Walt Disney

Manual da Vovó Donalda

Editora Abril

WALT DISNEY

Manual da Vovó Donalda

Prepare-se para entrar num mundo delicioso, um mundo feito de tortas, bolos, assados, ensopados, caldos, refrescos, sorvetes... Este manual é a chave desse mundo!

Tudo começou quando a Vovó decidiu, depois de ganhar todos os concursos de culinária em Patópolis, escrever um livro com as suas receitas. Margarida sugeriu então que ela escrevesse um verdadeiro manual, com tudo que se relaciona com alimentação. E todo o pessoal de Patópolis, é claro, resolveu ajudar nas pesquisas.

Foi assim que surgiu este manual. Aqui você vai encontrar muitas curiosidades acerca da comida entre os povos antigos e modernos, noções de nutrição e saúde, jogos e passatempos divertidos além de muitas das famosas receitas da Vovó, escritas de uma forma bem simples para todo mundo poder fazer!

Agora amigo, vire a página e... Bom apetite!

Prepare-se para entrar num mundo delicioso, um mundo feito de tortas, bolos, assados, ensopados, caldos, refrescos, sorvetes... Este manual é a chave desse mundo!
Tudo começou quando a Vovó decidiu, depois de ganhar todos os concursos de culinária em Patópolis, escrever um livro com as suas receitas. Margarida sugeriu então que ela escrevesse um verdadeiro manual, com tudo que se relaciona com alimentação. E todo o pessoal de Patópolis, é claro, resolveu ajudar nas pesquisas.
Foi assim que surgiu este manual. Aqui você vai encontrar muitas curiosidades acerca da comida entre os povos antigos e modernos, noções de nutrição e saúde, jogos e passatempos divertidos além de muitas das famosas receitas da Vovó, escritas de uma forma bem simples para todo mundo poder fazer!
Agora amigo, vire a página e... Bom apetite!

COMER BEM É O MELHOR REMÉDIO

— Ora, é fácil saber qual é o valor dos alimentos! — afirmou Peninha — A comida só tem valor quando é gostosa. Comida sem gosto não vale nada!

— Não é nada disso, Peninha! — reclamou Donald — O gosto dos alimentos não interessa . . .

O sítio da Vovó Donalda estava uma confusão maluca. Todo mundo queria ajudar no Manual. A parte da Vovó até que era fácil: ela sabia todas as receitas de cor e não perdia tempo com discussões.

— Iac! — riu-se o Pateta com a boca cheia — Em matéria de comida gostosa, quem é que vai discutir com a Vovó?

Assim, fora a Vovó e o Pateta, todo mundo discutia. O Donald e o Peninha, por exemplo, estavam pesquisando a nutrição e o valor dos alimentos, e não conseguiam chegar a um acordo:

— Ah, quer dizer que o gosto não interessa? — perguntou Peninha oferecendo uma banana ao Donald — Então, experimente comer isto com pimenta!

— Cada coisa em seu lugar, Peninha! — respondeu Donald — Nas bananas, a gente põe mel ou aveia, e pimenta a gente põe um bocadinho só na feijoada. Banana e pimenta misturadas são um verdadeiro purgante!

Falando em purgante, logo apareceu a Margarida correndo atrás das sobrinhas Lalá, Lelé e Lili:

— Venham cá! Está na hora do fortificante!

— Ora, Margarida! — intrometeu-se Donald — As meninas estão fortes e almoçaram muito bem. Para que fortificante?

Donald já tinha lido tudo sobre nutrição, e sabia que a gente só precisa tomar forti-

ficantes quando o corpo está com falta de certas substâncias nutritivas. Normalmente, basta uma alimentação equilibrada para manter a saúde em forma e garantir um desenvolvimento sadio.

— E o que é "alimentação equilibrada"? — quis saber Pateta vendo Tico, o esquilinho, passar equilibrando uma pêra enorme na cabeça — É aquilo ali?

— Nada disso! — riu-se Donald — Espere que eu vou explicar:

O ser humano precisa de vitaminas, sais minerais e água, que não são propriamente alimentos, mas fazem com que o corpo absorva as substâncias que dão energia: proteínas, gorduras e carboidratos. O problema é que nenhum alimento possui todos esses ingredientes. Por isso, precisamos "equilibrar" nossas refeições, para que nosso corpo receba o suficiente de cada um.

— Mas eu não gosto de nada disso! — resmungou o Pateta — Eu prefiro mesmo é um bom franguinho grelhado!

— Pois o franguinho está cheio de proteínas! — disse o Donald continuando com a explicação:

A principal função das proteínas é construir e reparar os tecidos do organismo. São encontradas nas carnes

de mamíferos, aves e peixes, nos ovos, no leite, no queijo e no feijão, principalmente.

Se alguém comer em demasia alimentos proteinados, o corpo eliminará o excesso e raramente ocorrerão problemas. Mas, se faltarem proteínas na alimentação, o corpo ficará enfraquecido e pouco resistente à doenças.

As gorduras funcionam como o carvão de uma fornalha: queimam e produzem energia em forma de calor. São encontradas na manteiga, na carne, no amendoim, no coco e em outros alimentos.

Os carboidratos produ-

zem a energia necessária aos movimentos e ao aquecimento dos músculos. Alimentos ricos em carboidratos são os açúcares e os amidos que estão principalmente nos pães, no arroz, no milho, nos doces e nos bolos.

Assim, se uma pessoa comer poucos alimentos que contenham gorduras e carboidratos, ficará fraquinha. Mas, se comer demais esses alimentos, ficará gorda, porque o corpo só queima as quantidades de gordura e de carboidratos de que necessita: o resto vai sendo acumulado nos tecidos.

Os sais minerais têm diferentes funções (sais de cálcio, por exemplo, dão consistência aos ossos) e são encontrados no leite e nas verduras. Como as crianças estão sempre crescendo, elas precisam de muito mais sais mineirais do que os adultos.

As vitaminas regulam todo o mecanismo da nutrição e estão em diferentes alimentos. Quem não come alimentos vitaminados, fica com todas as funções fora de controle, não absorve direito a alimentação, e enfraquece.

Qualquer pessoa, porém, pode sobreviver bastante tempo sem sais minerais, vitaminas, gorduras, proteínas e carboidratos. Mas, sem água, ninguém agüenta. Esse é o mais importante componente da vida. A água favorece a ação dos sucos digestivos, assegura a passagem das substâncias nutritivas dos intestinos para o sangue e elimina, para fora do organismo, as substâncias nocivas.

— Poxa! — disse o Pateta — Nunca pensei que comer fosse tão complicado assim . . . Como é que a gente faz para saber quanto deve comer de cada coisa?

— Isso depende — respondeu Donald — da idade, do sexo, da atividade e das

condições de saúde de cada pessoa. Até o clima em que ela vive tem importância.

Mas, de qualquer forma, se uma pessoa se alimentar regularmente de carne, leite, ovos, verduras, legumes, frutas e cereais, sua saúde estará garantida. Para saber quanto a gente deve comer de cada coisa, basta dar uma olhada nessas tabelinhas que eu tenho aqui!

— Pois vamos publicar isso no Manual! — meteu-se Peninha que era o novo diagramador da Patada — Coloque esta tabela de calorias na página 11, a tabela de vitaminas na página 12 e a outra na página 13.

O Pateta ficou olhando muito sério para as tabelas e tentou calcular quanto valia uma fatia de bolo de chocolate. Tentou, virou, fez contas, coçou a cabeça e, por fim, desistiu.

QUANTIDADE DIÁRIA DE CALORIAS A SER INGERIDA DE ACORDO COM AS IDADES

IDADE	CALORIAS
Criança de 2 anos	1000
Crianças de 6 anos	1400
Criança de 10 anos	2000
Adolescente de 15 anos	3200
Jovem de 20 anos	3500
Homem	3000
Mulher	2200
Pessoa idosa (65/70)	2000-2500
Mais de 70 anos	1800-2200

TABELA RESUMIDA DAS VITAMINAS

VITAMINAS	ONDE SE ENCONTRAM	PARA QUE SERVEM
VITAMINA A	Óleo de fígado de peixe Manteiga — Queijo — Hortaliças	Favorece o crescimento
VITAMINA B 1	Casca de arroz e trigo — Fígado — Levedura — Hortaliças	Protege as mucosas
VITAMINA B 2	Fígado — Rins — Ovas — Levedura	Favorece o metabolismo das gorduras e açúcares — Protege o sistema nervoso
VITAMINA B 6	Germe de trigo — Leite — Carne — Levedura	Favorece a respiração das células
VITAMINA B 12	Fígado — Rins — Coração — Moluscos	Favorece o metabolismo das proteínas
VITAMINA BC	Tôdas as carnes — Todos os vegetais	Favorece o crescimento e a formação do sangue — Protege os nervos e as mucosas
VITAMINA PP	**Fígado — Rins — Carnes magras — Leveduras**	Favorece a formação das proteínas
VITAMINA H	Carnes e vegetais	Favorece o metabolismo das proteínas
ÁCIDO PANTOTÊNICO	Todos os alimentos	Favorece a atividade das células — Protege as supra-renais — Anti-infeccioso
VITAMINA C	Frutas cítricas — Pimentão Verduras	Favorece a respiração celular — Estimula as supra-renais — Protege os vasos sanguíneos
VITAMINA D	Óleo de fígado de peixe Forma-se na pele exposta aos raios solares	Fixa o cálcio e o fósforo nos ossos
VITAMINA E	Fôlhas verdes — Óleos vegetais	Favorece o trabalho químico das células
VITAMINA K	Verduras — Óleos vegetais	Favorece a coagulação do sangue

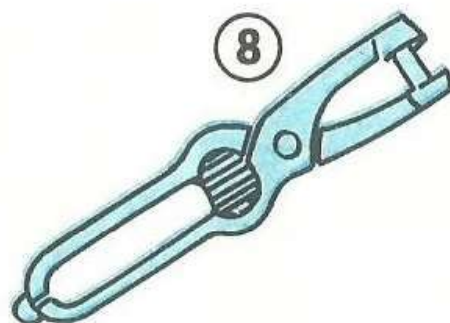
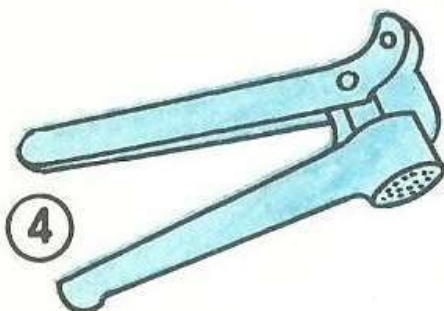
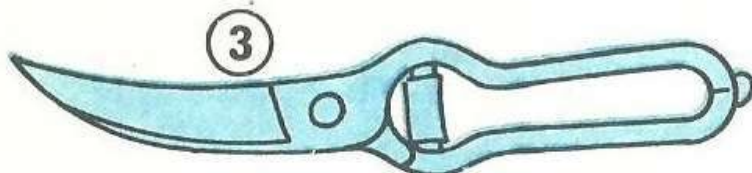
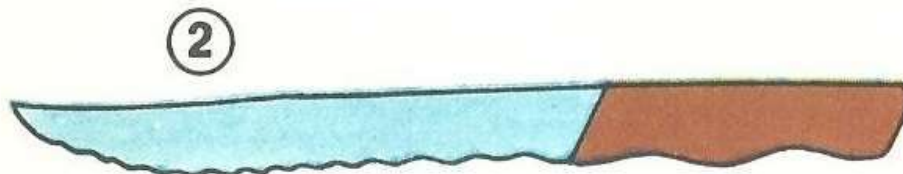
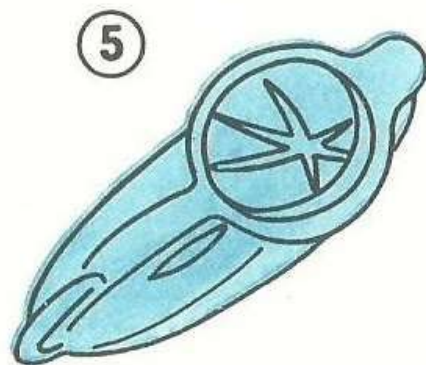
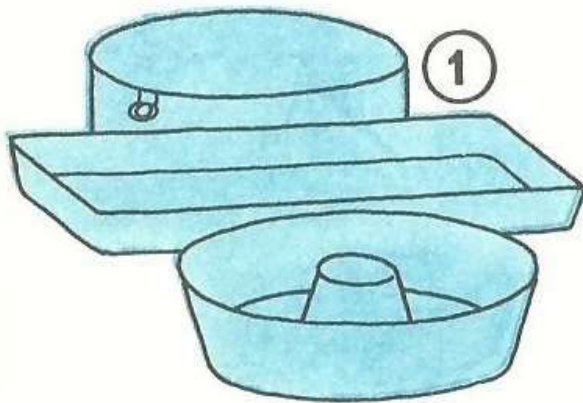
VALOR EM CALORIAS DOS ALIMENTOS
PARA CADA CEM GRAMAS

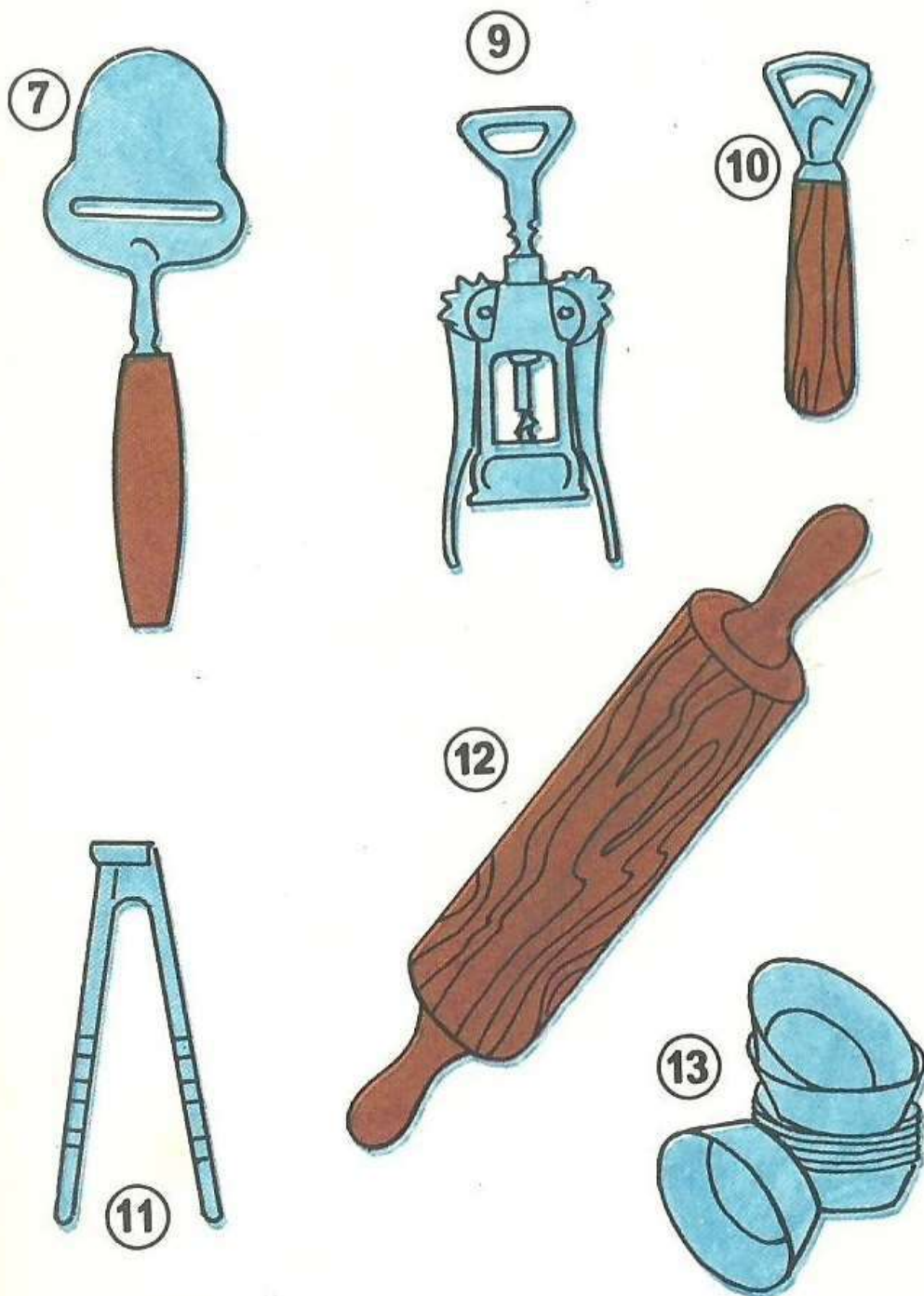
PÃO E MASSAS	
Pão	265
Macarrão	377
Grissini	373
Biscoito	411
CARNES	
Boi	218
Vitela	94
Frango	200
Galinha	302
Peru	145
Coelho	179
Presunto cru	502
Presunto cozido	422
Mortadela	367
Salsicha	342
PEIXES	
Bacalhau	107
Badejo	74
Sardinha	115
Sôlha	84
Atum	198
Salmão	143
Salmonete	113
Truta	88
LEGUMINOSAS	
Feijão	338
Lentilha	337
Ervilha	98
Grão-de-bico	320

HORTALIÇAS	
Acelga	27
Alcachofra	27
Couve-flor	25
Vagem	35
Beringela	24
Espinafre	20
Abobrinha	18
LATICÍNIOS	
Leite de vaca	65
Queijo gorgonzola	355
"Mozzarella"	339
Parmesão	389
"Provolone"	362
Requeijão	375
Manteiga	720
FRUTAS	
Laranja	45
Tangerina	44
Maçã	58
Banana	85
Melão	20
Abacate	245
Pêra	63
Pêssego	46
Uva	66
OUTROS	
Toicinho	775
Óleo de oliva	891
Amendoim torrado	560
Castanha-do-pará	645
Coco	635
Noz	650
Ovo (um)	81

EQUIPAMENTOS DE COZINHA

Vovó Donalda selecionou uma série de utensílios que ela considera de grande utilidade para tornar mais prática a tarefa de cozinhar.

É claro que você não vai

1 - Fôrmas para bolos, pudins, tortas, assados
2 - Facas
3 - Cortador de aves
4 - Amassador de alho
5 - Cortador de ovos
6 - Carretilha para cortar massa
7 - Cortador de queijo

precisar ter todos eles! Mas alguns são indispensáveis em qualquer cozinha. Por isso, antes de fazer as suas receitas, dê uma olhada nestas páginas e nas páginas seguintes e procure os objetos que você vai utilizar. Separe todos e verifique se estão bem limpinhos. Se não estiverem lave bem antes de usá-los.

8 - Descaroçador de azeitona
9 - Saca-rolhas
10 - Abridor de garrafas
11 - Quebra-nozes
12 - Rolo de macarrão
13 - Forminhas lisas ou onduladas para assar empadas, tortinhas e bolinhos

1 - Ralador de pimenta em grão
2 - Balança
3 - Concha
4 - Garfo
5 - Espumadeira

6 - Tábua de carne
7 - Batedor de carne
8 - Espetinhos de churrasco
9 - Colheres de pau
10 - Espátula de pau

11 - Batedor de ovos
12 - Amassador de batatas
13 - Moedor de carne
14 - Material para confeitar bolos, doces, tortas, etc.
15 - Colheres para medidas
16 - Espremedor de laranja
17 - Batedor para fazer claras em neve
18 - Espremedor de batata
19 - Coador

A SEGURANÇA NA COZINHA É MUITO IMPORTANTE! É PRECISO TER MUITA ATENÇÃO PARA EVITAR ACIDENTES! OLHE ESTA CENA E PENSE NO QUE PODE ACONTECER. DEPOIS, VIRE A PÁGINA E VEJA SE EU TENHO OU NÃO RAZÃO!

A SEGURANÇA NA COZINHA É MUITO IMPORTANTE! É PRECISO TER MUITA ATENÇÃO PARA EVITAR ACIDENTES! OLHE ESTA CENA E PENSE NO QUE PODE ACONTECER. DEPOIS, VIRE A PÁGINA E VEJA SE EU TENHO OU NÃO RAZÃO!

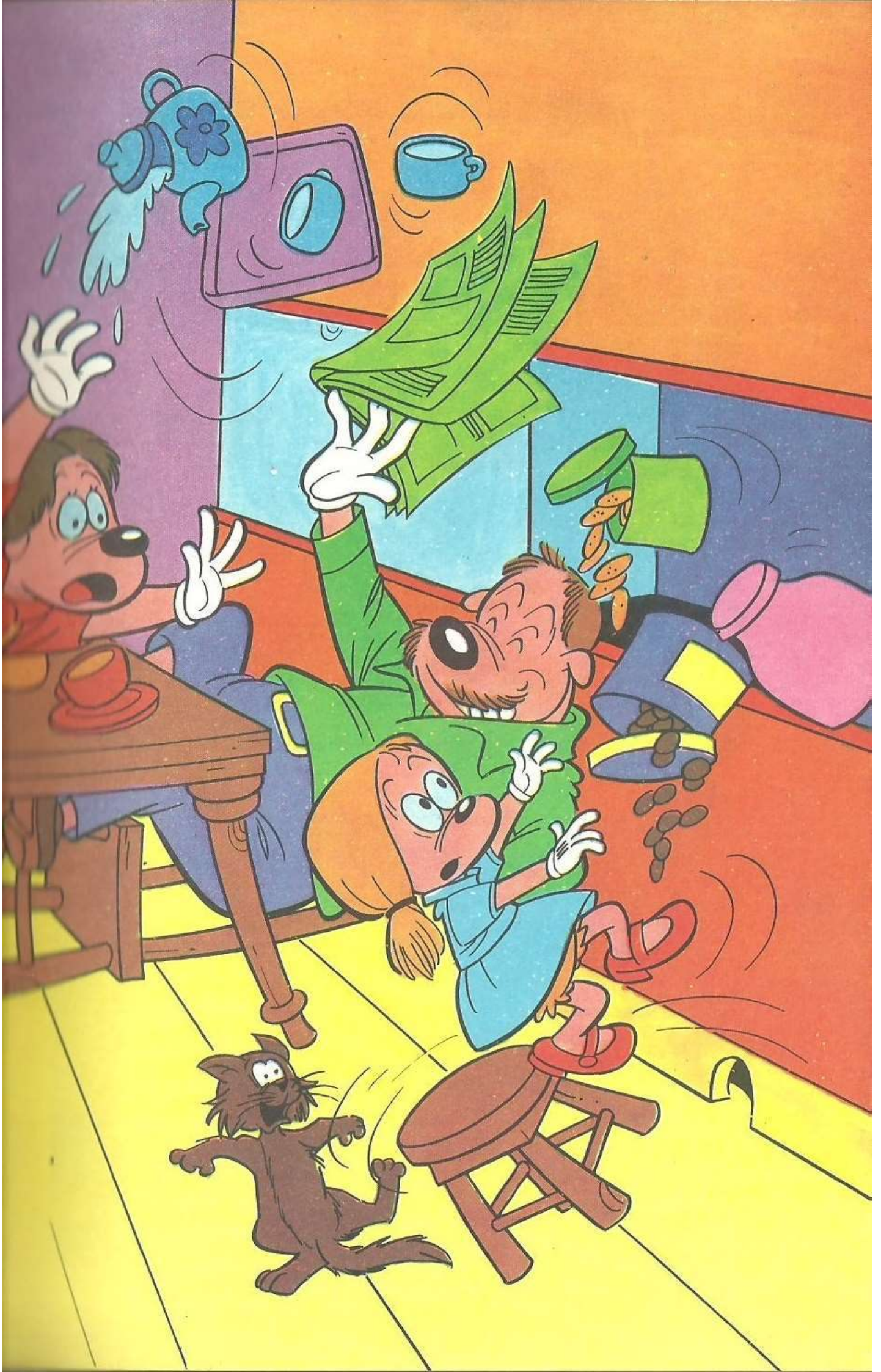
SEGURANÇA NA COZINHA

Viu só? Bem que a Vovó disse. Além disso, a cozinha não é lugar para brincadeiras. Mas, nesse caso, é evidente que a pessoa que está cozinhando também teve culpa, pois não se deve deixar pratos e talheres amontoados, nem torneiras abertas e muito menos esquecer a comida no fogo.

Portanto, antes de começar a fazer as receitas desse manual, procure ter certeza de que tudo esta em ordem e bem seguro.

SEGURANÇA NA COZINHA

Viu só? Bem que a Vovó disse. Além disso, a cozinha não é lugar para brincadeiras. Mas, nesse caso, é evidente que a pessoa que está cozinhando também teve culpa, pois não se deve deixar pratos e talheres amontoados, nem torneiras abertas e muito menos esquecer a comida no fogo.

Portanto, antes de começar a fazer as receitas desse manual, procure ter certeza de que tudo esta em ordem e bem seguro.

A COMIDA NAS CAVERNAS

A história da Culinária começava, é claro, com a História da Humanidade, mas o Pateta não entendia muito de História:

— Nem precisa pesquisar, Donald! Os homens das cavernas comiam sanduíches de dinossauro!

Mas os livros que o Donald já tinha consultado não davam razão ao Pateta. Quando os homens surgiram na Terra, os dinossauros já tinham desaparecido há mais de 60 milhões de anos!

O homem da Idade da Pedra, aliás, só comia carne quando conseguia caçar algum bicho com suas armas primitivas. A maior parte de suas refeições era composta por frutos, raízes, ovos de vários bichos e peixes.

Tudo isso era comido cru, porque os homens só descobriram como controlar o fogo há 500 mil anos atrás. Essa conquista tornou o homem realmente superior aos animais: a partir dessa época, ele podia, no tempo do frio, aquecer a caverna, espantar as feras, curtir o cou-

ro com que se vestia e cozinhar sua comida. Logo ele descobriu que os alimentos ficavam mais gostosos e duravam muito mais quando eram expostos ao fogo.

No começo, todas as refeições eram feitas da mesma forma como a gente faz churrasco, isto é, com o alimento em contato direto com o fogo. Mas, já na Idade da Pedra Lascada, a humanidade aprendeu a moldar panelas de barro, que ficavam bastante duras quando eram cozidas por muito tempo em fogo forte.

Com isso, já se podia tomar sopa! Os cientistas acreditam que o homem das cavernas colocava pedras no fogo e, quando elas ficavam em brasa, eram jogadas numa panela onde havia alguns alimentos misturados com água.

— Sopa de pedra! — comentou o Pateta — Quem fosse distraído acabava quebrando um dente!

Só na Idade da Pedra Polida, quando a humanidade aprendeu a domesticar animais, criar gado para comer, plantar cereais e usar o mel das abelhas, é que se descobriu que o sal dava um gostinho delicioso à comida. Além disso, o homem aprendeu também que os alimentos duravam muito mais quando eram salgados.

— Ué! — disse o Pateta — Se eles não queriam que a comida estragasse, por que não guardavam tudo na geladeira?

A COMIDA NO EGITO ANTIGO

— Eu cheguei primeiro! — berrou Donald — Quem vai ajudar a Margarida com a História da Culinária no Egito sou eu!

— Para que ficar nervoso, caro primo? — pavoneou-se o Gastão — Você sabe muito bem que eu sempre ganho quando há alguma coisa a disputar . . .

O Gastão não era muito de trabalhar. Por isso, refestelou-se num sofá e deixou que o Donald ajudase a Margarida sozinho.

— Puxa! — exclamou Donald — Esses egípcios sabiam se cuidar!

Os egípcios já temperavam seus alimentos com alho e salsa e, para eles, a cebola era uma verdadeira religião. Um sacerdote, à frente de seus devotos, comia cebolas devagar, como se rezasse, enquanto lágrimas lhe corriam lentamente dos olhos.

No Egito Antigo, a culinária era muito cuidada. Eles achavam que a maioria das doenças era devido à má alimentação. O cardápio deles era variadíssimo para a época: três mil anos antes de Cristo, os egípcios já plantavam cevada, cultivavam fermento e vinhas e faziam pão, vinho, hidromel e um tipo de cerveja.

Mil anos depois, eles comiam carne de caça, aves, peixes, ostras e ovos. Em suas mesas havia também legumes como ervilhas, favas e lentilhas, e frutas como azeitonas, figos, tâma-

ras, maçãs, romãs, abricós e amêndoas.

Os banquetes dos faraós eram reuniões animadas, com jogos, música e danças. Na mesa deles, entre outros pratos deliciosos, costumava haver trufas, um cogumelo subterrâneo ainda hoje muito apreciado. Havia até mesmo um tipo especial que pesava mais de 30 quilos!

— Veja isto, Donald! — disse Margarida com um livro na mão — No Egito, eram as mulheres que organizavam os banquetes, dirigiam o serviço e presidiam a mesa!

— Pronto! — disse Donald — Já sabemos quem inventou a dona-de-casa!

A COMIDA NA GRÉCIA ANTIGA

Quando chegou a vez de pesquisar a culinária grega, o Gastão arriscou um palpite:

— Os gregos bebiam néctar e comiam ambrosia!

— Não! — disse Donald — Só os deuses se alimentavam assim! O povo comia principalmente peixe, frutos do mar, legumes e frutas.

A carne ficava para os ricos, mas a Grécia toda, famosa por sua filosofia e por suas artes, comia muito mal. O máximo que faziam eram doces com mel ou com vinagre! Produziam queijos e pastéis doces salpicados com sal.

Para beber, havia leite, vinho, hidromel e infusões. Para melhorar o gosto da comida, havia de tudo: alho-porro, cebolinha, sálvia, orégão, coentro etc.

As refeições em conjunto eram muito comuns, principalmente em Esparta, a cidade-Estado guerreira. Lá, havia um guisado popular que incluía diversas carnes e era preparado com muita gordura e vinagre.

Mais tarde, esse tipo de dieta foi enriquecido com o centeio, o arroz e a aveia que acompanhavam as aves e a carne de caça.

Por volta do século V a. C., os peixes eram servidos com azeite, vinagre, gema e ervas.

De todas, a ave mais apreciada era o ganso, por sua carne, por seu fígado e por seus ovos.

O contato com povos asiáticos foi, aos poucos, mostrando aos gregos as vantagens de uma comida bem preparada. Assim, os grandes senhores passaram a usar a arte de especialistas. Eram cozinheiros profissionais que se encarregavam dos "simpósios" das famílias ricas, que eram jantares suntuosos regados com muito vinho.

No século IV a.C., porém, aqueles mesmos gregos, que não sabiam o que era comer bem, foram os primeiros a estudar o valor nutritivo dos alimentos.

A COMIDA NA GRÉCIA ANTIGA

Quando chegou a vez de pesquisar a culinária grega, o Gastão arriscou um palpite:

— Os gregos bebiam néctar e comiam ambrosia!

— Não! — disse Donald — Só os deuses se alimentavam assim! O povo comia principalmente peixe, frutos do mar, legumes e frutas.

A carne ficava para os ricos, mas a Grécia toda, famosa por sua filosofia e por suas artes, comia muito mal. O máximo que faziam eram doces com mel ou com vinagre! Produziam queijos e pastéis doces salpicados com sal.

Para beber, havia leite, vinho, hidromel e infusões. Para melhorar o gosto da comida, havia de tudo: alho-porro, cebolinha, sálvia, orégão, coentro etc.

As refeições em conjunto eram muito comuns, principalmente em Esparta, a cidade-Estado guerreira. Lá, havia um guisado popular que incluía diversas carnes e era preparado com muita gordura e vinagre.

Mais tarde, esse tipo de dieta foi enriquecido com o centeio, o arroz e a aveia que acompanhavam as aves e a carne de caça.

Por volta do século V a. C., os peixes eram servidos com azeite, vinagre, gema e ervas.

De todas, a ave mais apreciada era o ganso, por sua carne, por seu fígado e por seus ovos.

O contato com povos asiáticos foi, aos poucos, mostrando aos gregos as

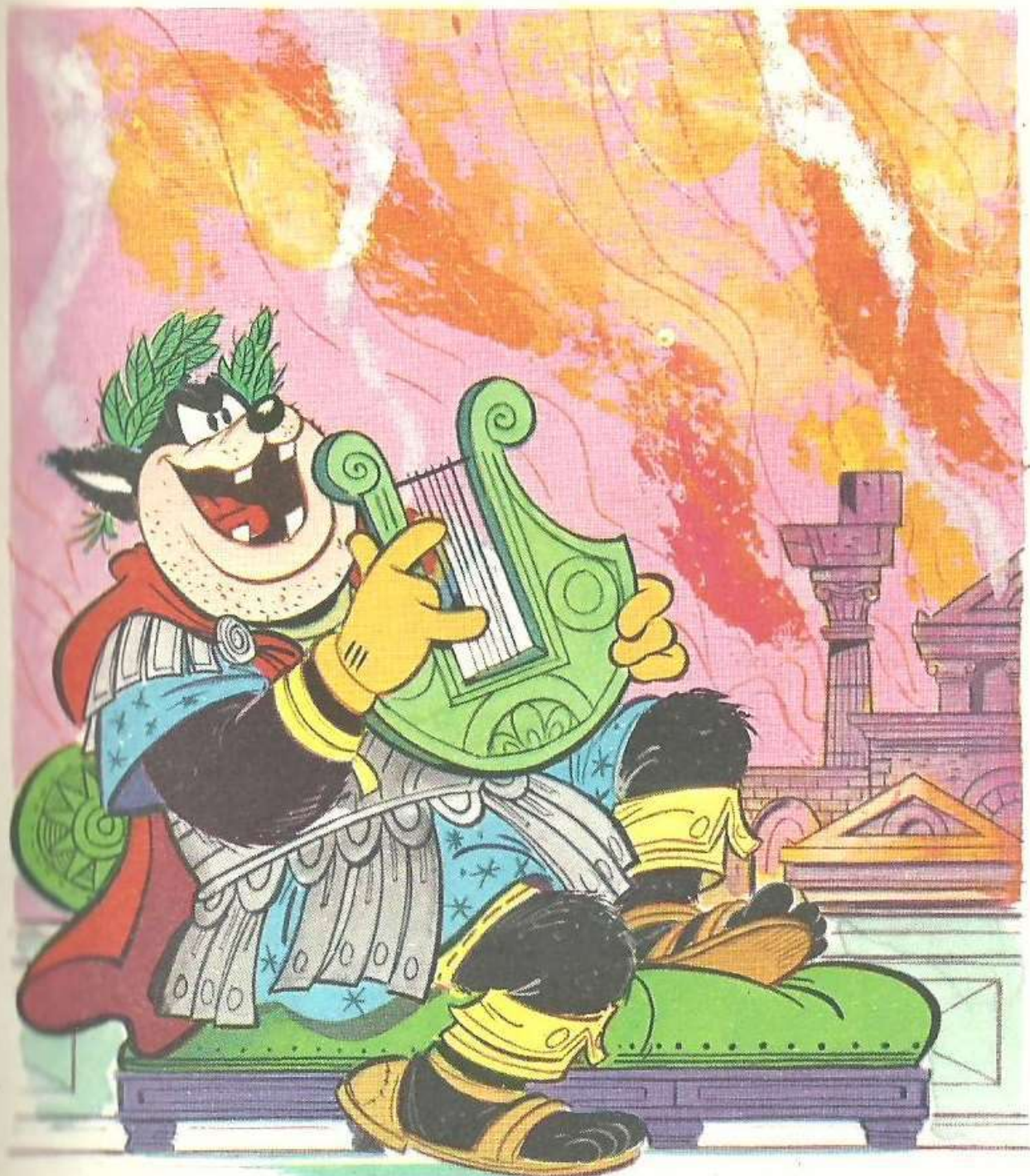
vantagens de uma comida bem preparada. Assim, os grandes senhores passaram a usar a arte de especialistas. Eram cozinheiros profissionais que se encarregavam dos "simpósios" das famílias ricas, que eram jantares suntuosos regados com muito vinho.

No século IV a.C., porém, aqueles mesmos gregos, que não sabiam o que era comer bem, foram os primeiros a estudar o valor nutritivo dos alimentos.

A COMIDA EM ROMA ANTIGA

Donald estava em dificuldade: não conseguia descobrir quando foi que os romanos primitivos inventaram a pizza e a lasanha!

— Os romanos não comiam isso, tio Donald! — disse Huguinho — Quando Roma foi fundada, lá pelo século VIII a.C., eles não conheciam o trigo, cereal indispensável para fazer massa de farinha de trigo!

A comida dos primitivos romanos era muito simples: baseava-se em vegetais e frutas. Eles gostavam de alho, cebola, nabo e legumes. Suas frutas preferidas eram figos, romãs, laranjas, peras, maçãs e uvas. O prato nacional dos romanos, como o nosso arroz-com-feijão, era a papa de cereais.

O "luxo" de comer carne era reservado aos ricos. Comiam carne de carneiro, de burro, de porco, de ganso, de galinha, de pato e de pombo, principalmente.

Sabiam fazer salsichas e lingüiças. Chegavam a alimentar porcos com figos para obter carne perfumada e criavam gansos especialmente para obter patês.

Com a expansão do Império Romano, nos séculos III e II a.C., os alimentos dos povos conquistados passaram a fazer parte da mesa dos romanos.

Nas cortes de Roma, o hábito de comer bem e muito espantou Donald:

— Puxa! Esses césares deviam ser gordos como o Bafo-de-Onça!

A COMIDA NA IDADE MÉDIA

— Iac! — fez o Pateta — Esses cavaleiros medievais não podiam comer muito! Se engordassem na armadura, iam acabar enlatados ou enlatados . . .

No início da Idade Média, os hábitos alimentares de todos eram os mesmos dos conquistadores romanos. Foi o cristianismo que começou a mudar esses hábitos: a simplicidade da culinária dos conventos — onde a prática da jardinagem incentivava o uso de frutas e legumes nas refeições — tornou-se um exemplo muito imitado.

Alguns povos, no entanto, fugiam à regra. Os francos, por exemplo, gostavam de imitar certos hábitos da aristocracia romana: comiam recostados em leitos ao redor de mesas decoradas com flores.

Mas, apesar dessa folga toda, suas refeições eram muito simples: gostavam muito de pimenta, vinho, mel, vinagre, caldo de carne e certas plantas aromáticas.

Nos séculos VIII e IX d.C.,

A COMIDA NA IDADE MÉDIA

— Iac! — fez o Pateta — Esses cavaleiros medievais não podiam comer muito! Se engordassem na armadura, iam acabar entalados ou enlatados...

No início da Idade Média, os hábitos alimentares de todos eram os mesmos dos conquistadores romanos. Foi o cristianismo que começou a mudar esses hábitos: a simplicidade da culinária dos conventos — onde a prática da jardinagem incentivava o uso de frutas e legumes nas refeições — tornou-se um exemplo muito imitado.

Alguns povos, no entanto, fugiam à regra. Os francos, por exemplo, gostavam de imitar certos hábitos da aristocracia romana: comiam recostados em leitos ao redor de mesas decoradas com flores.

Mas, apesar dessa folga toda, suas refeições eram muito simples: gostavam muito de pimenta, vinho, mel, vinagre, caldo de carne e certas plantas aromáticas.

Nos séculos VIII e IX d.C., quando Carlos Magno expandiu o império dos francos, a culinária medieval desenvolveu-se. Multiplicaram-se os mosteiros e a comida foi se refinando, com a introdução das massas de ovos recheadas de carne e de peixe.

Entre os séculos XI e XIII, as cruzadas permitiram aos europeus entrarem em contato com produtos do Oriente, logo incorporados à culinária ocidental: trigo sarraceno, açúcar, anis, cominho, canela, gengibre, noz-moscada, açafrão, cebolinha e ameixa.

A conquista desses novos ingredientes permitiu que, nos séculos XIII e XIV, progredissem a salsicharia e as técnicas de preparação de vinagre, de mostarda e de molhos especiais.

No fim da Idade Média, o prato preferido era uma espécie de caldeirada de peixe. Nessa época apareceram o limão e o arroz para acompanhar os ensopados.

quando Carlos Magno espandiu o império dos francos, a culinária medieval desenvolveu-se. Multiplicaram-se os mosteiros e a comida foi se refinando, com a introdução das massas de ovos recheadas de carne e de peixe.

Entre os séculos XI e XIII, as cruzadas permitiram aos europeus entrarem em contato com produtos do Oriente, logo incorporados à culinária ocidental: trigo sarraceno, açúcar, anis, cominho, canela, gengibre, noz-moscada, açafrão, cebolinha e ameixa.

A conquista desses novos ingredientes permitiu que, nos séculos XIII e XIV, progredissem a salsicharia e as técnicas de preparação de vinagre, de mostarda e de molhos especiais.

No fim da Idade Média, o prato preferido era uma espécie de caldeirada de peixe. Nessa época apareceram o limão e o arroz para acompanhar os ensopados.

A COMIDA NO RENASCIMENTO

— Não fique tão zangado, Pluto! — pediu Mickey parando de ler suas anotações — Eu sei que você não gosta de sopa. Mas, no Renascimento, elas estavam na moda!

— Ele tem razão, Mickey! — disse Minie — Acho que até os cães do século XIV não gostavam de sopa: afinal, sopa não tem osso.

No Renascimento Europeu, a revolução começou com as artes, as letras e as ciências e chegou até a cozinha. Preparar refeições com imaginação e beleza passou a ser obrigatório.

Logo começaram a aparecer livros de receitas. O mais famoso deles foi o de Taillevent, publicado em 1370. Entre fórmulas de tornar mais macia a carne de caça e cobri-la com molhos finíssimos, ele inventou alguns tipos de sopa: de cebola, de favas, de peixe e de mostarda.

Talvez por causa das sopas, todo mundo tenha passado a comer com colheres nessa época e, talvez por requinte, o garfo tenha entrado também na moda. Antes dessa época, usava-se quase que unicamente as facas e os dedos . . .

Na França, a nobreza logo adotou as refeições refinadas, mas foi na Itália, com o patrocínio de famílias nobres como os Este e os Médicis, que o "renascimento culinário" combinou simplicidade e elegância, transformando o preparo de refeições em arte culinária.

Em fins do século XVI, cozinheiros e masseiros italianos espalharam-se pelo mundo e semearam sua arte por toda a Europa.

A COMIDA NO RENASCIMENTO

— Não fique tão zangado, Pluto! — pediu Mickey parando de ler suas anotações — Eu sei que você não gosta de sopa. Mas, no Renascimento, elas estavam na moda!

— Ele tem razão, Mickey! — disse Minie — Acho que até os cães do século XIV não gostavam de sopa: afinal, sopa não tem osso.

No Renascimento Europeu, a revolução começou com as artes, as letras e as ciências e chegou até a cozinha. Preparar refeições com imaginação e beleza passou a ser obrigatório.

Logo começaram a aparecer livros de receitas. O mais famoso deles foi o de Taillevent, publicado em 1370. Entre fórmulas de tornar mais macia a carne de caça e cobri-la com molhos finíssimos, ele inventou alguns tipos de sopa: de cebola, de favas, de peixe e de mostarda.

Talvez por causa das sopas, todo mundo tenha passado a comer com colheres nessa época e, talvez por requinte, o garfo tenha entrado também na moda. Antes dessa época, usava-se quase que unicamente as facas e os dedos . . .

Na França, a nobreza logo adotou as refeições refinadas, mas foi na Itália, com o patrocínio de famílias nobres como os Este e os Médicis, que o "renascimento culinário" combinou simplicidade e elegância, transformando o preparo de refeições em arte culinária.

Em fins do século XVI, cozinheiros e masseiros italianos espalharam-se pelo mundo e semearam sua arte por toda a Europa.

AS ESPECIARIAS MUDARAM O MUNDO

— Erva-doce, cravo, canela, açafrão, noz-moscada, oregão, páprica, pimenta . . . — Tio Patinhas ditava e Donald anotava os nomes das especiarias que haviam enriquecido Patiscundum, o mercador antepassado de Patinhas — Esses aromatizantes vegetais mudaram a face do mundo!

— Que absurdo! — interrompeu Donald — Quem é que ia querer essas bobagens aromáticas?

— Bobagens?! — indignou-se Patinhas — Foi à procura dessas "bobagens" que o continente americano foi descoberto!

AS ESPECIARIAS MUDARAM O MUNDO

— Erva-doce, cravo, canela, açafrão, noz-moscada, oregão, páprica, pimenta... — Tio Patinhas ditava e Donald anotava os nomes das especiarias que haviam enriquecido Patiscundum, o mercador antepassado de Patinhas — Esses aromatizantes vegetais mudaram a face do mundo!

— Que absurdo! — interrompeu Donald — Quem é que ia querer essas bobagens aromáticas?

— Bobagens?! — indignou-se Patinhas — Foi à procura dessas "bobagens" que o continente americano foi descoberto!

No século XI, quando navegadores italianos trouxeram algumas especiarias do Oriente, todo mundo passou a comprar seus temperozinhos dos mercadores árabes que chegavam à Europa pelo Mar Vermelho e que, além de dar gosto melhor, conservavam os alimentos.

Mas, nos fins do século XV, os turcos dominaram as regiões por onde passavam as especiarias e o jeito foi procurar outros caminhos para o Oriente.

Assim, para garantir o suprimento de temperos nas iguarias dos europeus que tinham dinheiro para pagar o alto preço das especiarias, os portugueses tentaram a rota do sul e contornaram a África e os espanhóis seguiram rumo oeste e descobriram a América.

No século XI, quando navegadores italianos trouxeram algumas especiarias do Oriente, todo mundo passou a comprar seus temperozinhos dos mercadores árabes que chegavam à Europa pelo Mar Vermelho e que, além de dar gosto melhor, conservavam os alimentos.

Mas, nos fins do século XV, os turcos dominaram as regiões por onde passavam as especiarias e o jeito foi procurar outros caminhos para o Oriente.

Assim, para garantir o suprimento de temperos nas iguarias dos europeus que tinham dinheiro para pagar o alto preço das especiarias, os portugueses tentaram a rota do sul e contornaram a África e os espanhóis seguiram rumo oeste e descobriram a América.

A COMIDA NAS CORTES FRANCESAS

Mickey tinha pouco tempo para terminar suas pesquisas sobre o nascimento da finíssima cozinha das cortes francesas dos séculos XVII e XVIII e o Pateta não ajudava nem um pouco.

— Afinal, Mickey: como é que o tal de Luís XIV podia ser um Rei-Sol sem pegar fogo?

— Ora, Pateta! Ele não era um sol! Esse era apenas o apelido dele. Veja: foi justamente na corte de Luís XIII, o pai do Rei-Sol, que a culinária passou a ser considerada uma arte. Dizem até que o próprio rei tinha aquilo que se chama "boa mão" para a cozinha!

O luxo e o requinte da nobreza francesa acabaram realmente por fazer da França a pátria da boa comida, deixando os italianos em segundo plano. Em 1651, apareceu o primeiro livro que tratava organizadamente da arte culinária. O livro se chamava "O Cozinheiro Francês" e foi escrito por um sujeito chamado Varenne.

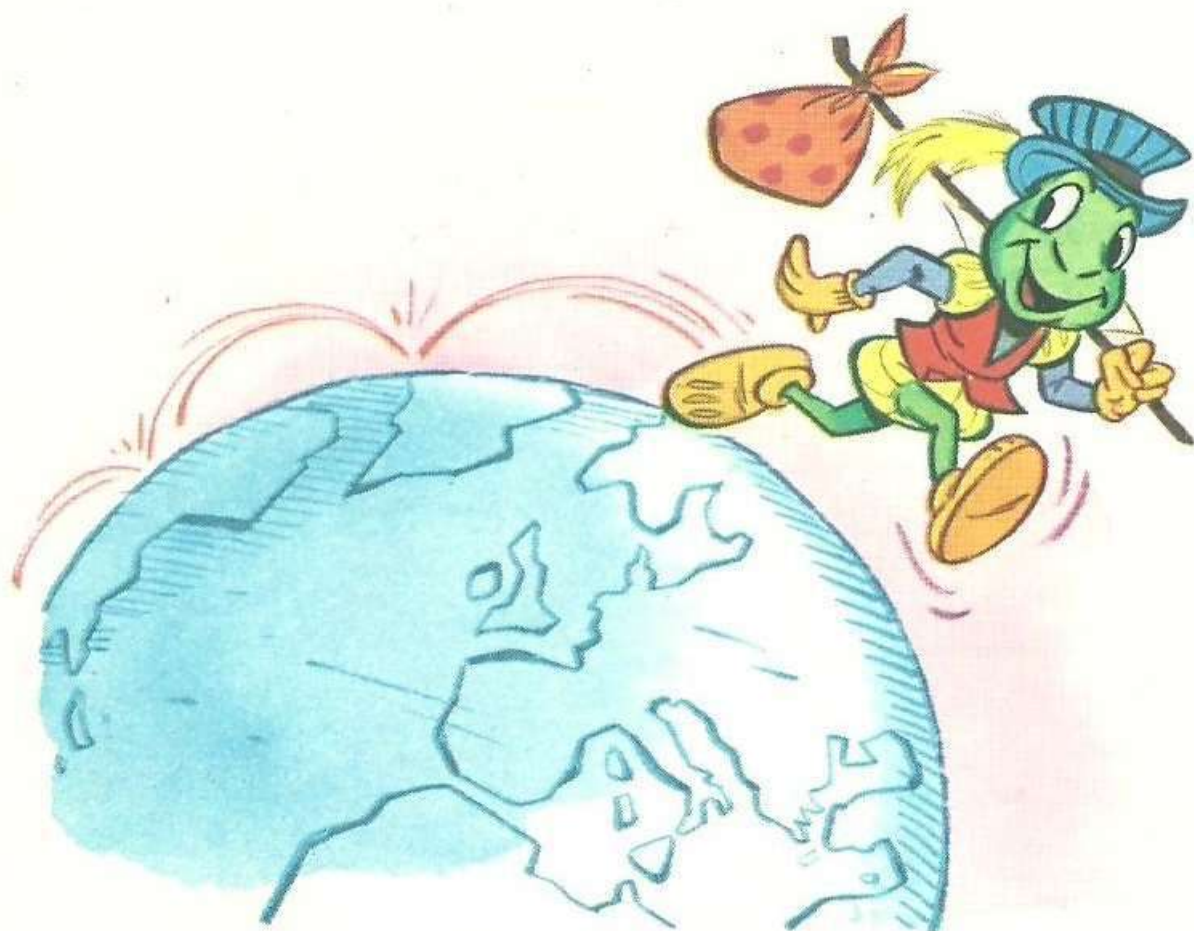
Poucos anos depois, a corte de Luís XIV ficou famosa no mundo inteiro pela alta qualidade de sua cozinha e o serviço nas refeições passou a ser altamente refinado. Os pratos eram levados à mesa separadamente: primeiro, a sopa; depois, a entrada; em seguida, a salada, o assado e, por fim, a sobremesa. E cada prato vinha acompanhado pelo tipo de vinho mais adequado a seu paladar!

Em 1691, foi publicado um livro que se tornaria indispensável: "O Cozinheiro Real e Burguês", de Massialot, que ensinava segredos fundamentais como os cuidados na preparação dos famosos molhos franceses.

Na época da regência de Filipe de Orléans (1715 a 1723) e do reinado de Luís XV (1723 a 1774), a cozinha francesa ganhou suas características definitivas de refinamento e foram criados os grandes pratos que são apreciados até hoje.

O último dos Luíses, o XVI, que reinou de 1774 até a Revolução Francesa, não ficou atrás de seus antepassados. Sob seu reinado, apareceram profissões ligadas à cozinha, desenvolveu-se a horticultura, importaram-se frutos tropicais, vinhos e comidas estrangeiras e foi inaugurado o Boulanger, o primeiro restaurante francês.

— Iac! — fez o Pateta — Se eu tivesse que usar as roupas que eles usavam, não iria saber como tomar sopa sem sujar as rendas!

OS ALIMENTOS CORREM O MUNDO

— O que é que você acha? — perguntou Donald ao Grilo Falante quando terminaram a leitura das pesquisas de história da culinária.

— Perfeito — respondeu o Grilo, que tinha vindo para uma visita e terminara ajudando o pessoal — Mas é interessante nós observarmos que os povos tinham hábitos alimentares próprios porque antigamente viviam isolados. Mas, à medida que passou a haver mais contato entre eles, isso foi mudando. E já entre os romanos comia-se de tudo que se conhecia na época . . .

Aos poucos a comida foi se tornando internacional. O descobrimento da América foi um grande passo para isso. Antes, os europeus não conheciam a batata, o tomate, o milho. Hoje, a batata é prato "típico" da Alemanha e não se vive sem molho de tomate na Itália!

Mas o fundamental mesmo foi a evolução dos meios de transportes e de comunicação que ocorreu a partir do século passado. O resultado é que hoje em dia se come de tudo em praticamente todos os lugares.

— Muito bem! — disse a Vovó — Agora, todos estão convidados a comer um peixe à moda chinesa.

Receitas para Acampamentos e Lanches

COMO APROVEITAR SOBRAS

Peninha tinha voltado de um piquenique, furioso e faminto: dois ursinhos haviam roubado a cesta de comida e o coitado ficou só com uns restinhos que não davam para nada.

— Não davam para nada? — perguntou Vovó Donalda, quando soube da história — Você é que não imagina o que se pode fazer com esses "restinhos". Eu sempre aproveito sobras de comida em pratos deliciosos e economizo muito dinheiro.

A Vovó Donalda não é apenas uma boa cozinheira: ela entende, e muito, de Economia Doméstica!

Todas as sobras de refeições, depois que estiverem frias e todo resto de carne são guardados na geladeira. Sobras de alimentos enlatados vão para a geladeira em vasilhas de louça e não na própria lata.

A Vovó sabe também uns segredos especiais. Queijo seca na geladeira e, por isso, ela o guarda embrulhado em pano fino. Chocolates, nozes e amêndoas estragam-se sob a ação da luz e devem ser colocados em vasilhas com tampa. Ela só não guarda alimentos estragados e sobras de comida feita com leite.

Na página ao lado, você vai encontrar quatro recheios para sanduíche feitos com sobras de frango.

FRANGO COM PICLES

Você vai precisar de:

- 1 xícara de carne de frango picado (cozido ou assado)
- 2 colheres (de sopa) de picles bem picados
- sal a gosto
- maionese, para umedecer a mistura

FRANGO COM CASTANHA DE CAJU

Você vai precisar de:

- 1/2 xícara de carne de frango picado (cozido ou assado)
- sal a gosto
- 1/2 xícara de castanha de caju
- maionese, para umedecer a mistura

FRANGO COM QUEIJO E RABANETES

Você vai precisar de:

- 1/2 xícara de frango picado (cozido ou assado)
- sal a gosto
- 1/2 xícara de queijo prato ou mineiro, picado
- 2 rabanetes picados
- maionese para umedecer a mistura

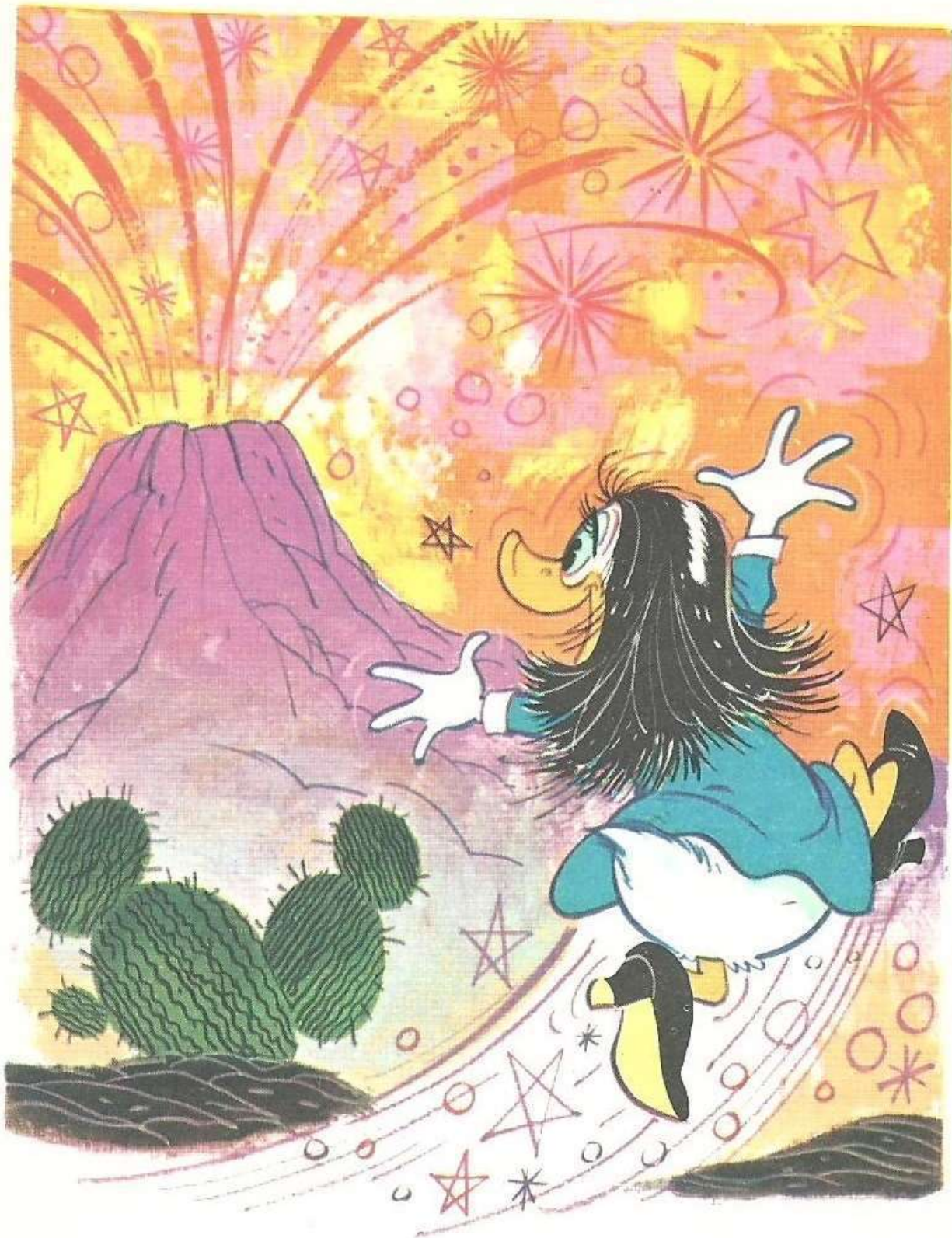
FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO

Você vai precisar de:

- 1/2 xícara de frango picado (cozido ou assado)
- sal a gosto
- 1/2 xícara de cenoura crua, ralada
- 2 colheres (de sopa) de pimentão verde picado
- maionese, para umedecer a mistura

MODO DE PRAPARO PARA OS QUATRO RECHEIOS

Misture todos os ingredientes juntando aos poucos a maionese até que você consiga obter uma massa pastosa. Coloque sal a gosto, mas, cuidado, pois a maionese já e salgada.

POR QUE "SANDUÍCHE"?

Há muitos séculos, os camponeses da Europa comem carne, queijo dentro do pão, mas o nome **sanduíche** é atribuído ao conde de Sandwich, Sir John Montagu, um inglês que não parava de jogar cartas nem para comer e fazia seus criados trazerem fatias de carne no meio de um pão. Isso aconteceu no século XVIII!

Mas quem inventou sanduíche de asa de morcego

cozido em lava de vulcão foi mesmo a Maga Patalójika. O problema é que sua invenção não se popularizou nem entre as bruxas. Adivinhe porquê . . .

SANDUÍCHE MISTO GIGANTE

Você vai precisar de:

- 1 pão francês grande conhecido também como "filão"
- 1/2 xícara de extrato de tomate
- 1/3 de xícara de queijo parmesão ralado
- 1/4 de xícara de cebola picada
- 1 colher (de chá) de sal
- 1/2 colher (de chá) de orégão
- 1/2 kg de carne moída
- 2 tomates cortados em rodelas
- 1 caixa de queijo fundido

Modo de fazer:

1 — Divida o pão ao meio, no sentido horizontal.
2 — Misture tudo, menos o tomate e o queijo fundido.
3 — Espalhe a mistura sobre as duas metades do pão e leve ao forno quente por aproximadamente 20 minutos.
4 — Retire do forno e cubra com as rodelas de tomate e fatias de queijo fundido.
5 — Leve ao forno por mais 8 minutos.
6 — Para servir, corte em fatias e deixe que cada um se sirva à vontade.
Dá para seis pessoas.

SANDUÍCHE QUENTE DE SALAME E OVOS

Você vai precisar de:

- 2 ovos ligeiramente batidos
- 1 xícara de queijo ralado (prato ou minas)
- 1 xícara de salame cortado em quadradinhos
- 4 fatias de pão de forma ligeiramente tostadas
- folhas de alface

Modo de fazer:

1 — Misture os ovos, o salame e o queijo.
2 — Cubra as fatias de pão com esta mistura.
3 — Leve ao forno (pré-aquecido) por 10 minutos ou até que os sanduíches estejam bem quentes.
4 — Para servir, coloque cada sanduíche sobre uma folha de alface.

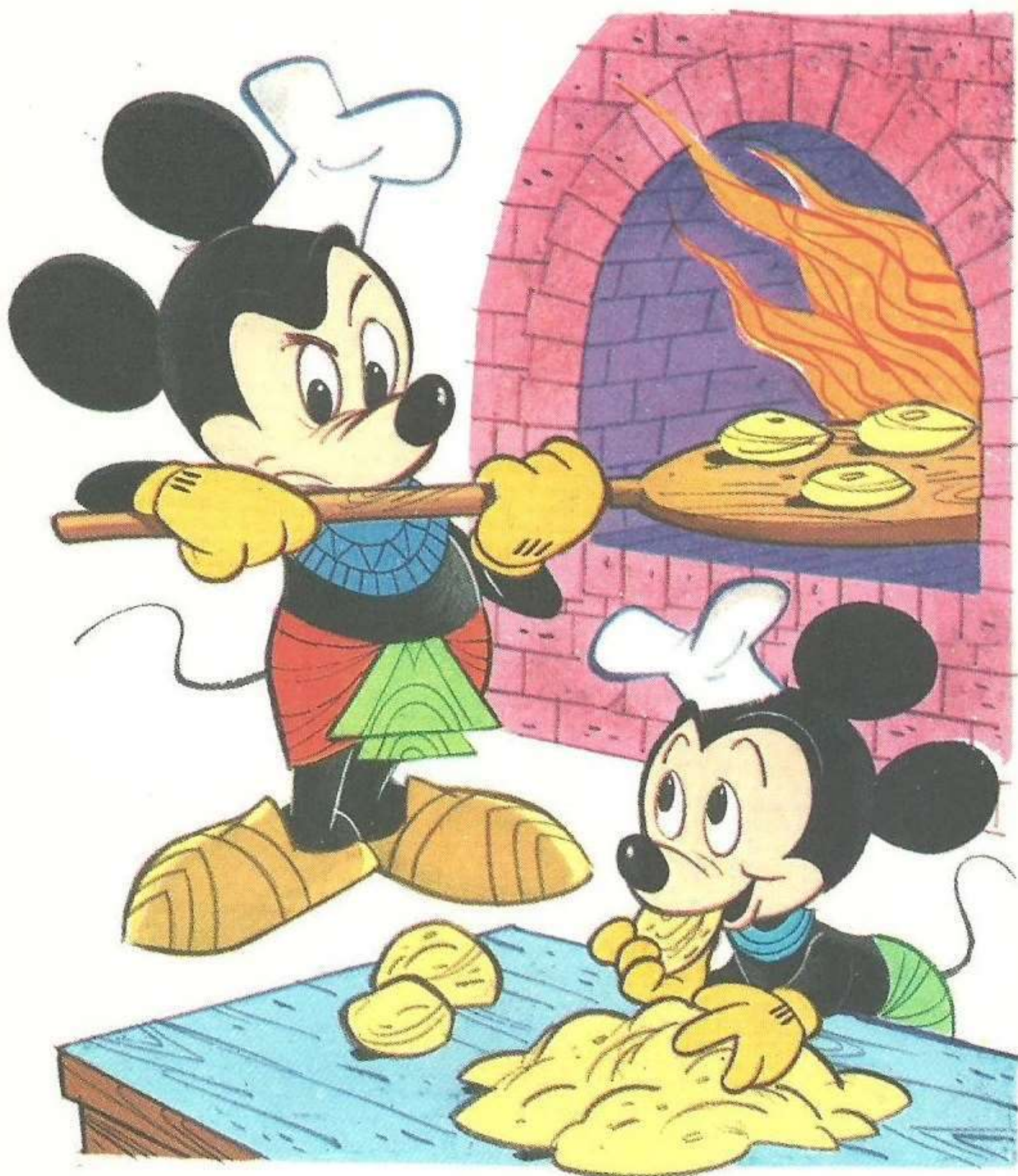
OS BISCOITOS

— Não coma dessa massa, Chiquinho! — disse Mickey que estava ajudando a Vovó a assar pães e biscoitos. — Ela ainda não fermentou.

— O que acontece se a gente assar a massa sem fermento, tio Mickey?

— O pão não cresce e vira um tipo de biscoito!

— Como? — perguntou Chiquinho — O biscoito não é bem diferente do pão?

— Não — respondeu Mickey — O biscoito surgiu exatamente por causa da necessidade de conservar o

pão por mais tempo. Ao pão duro, as pessoas acrescentavam condimentos e levavam novamente ao forno.

A palavra biscoito quer dizer justamente *assado duas vezes*. Ela vem do latim, *biscoctus* (bis= duas vezes e coctus= cozido).

Atualmente os biscoitos são feitos em quase todos os países e conservam peculiaridades próprias de cada região.

BISCOITO DE BAUNILHA

Você vai precisar de:

- 1 xícara de manteiga ou margarina
- 2/3 de xícara de açúcar
- 1 colher (de chá) de sal
- 2 colheres (de chá) de baunilha
- 2 ovos
- 2 1/2 xícaras de farinha de trigo peneirada

Modo de fazer:

1 — Bata a manteiga com o açúcar.
2 — Junte a baunilha, o sal e os ovos (um de cada vez), batendo sempre.
3 — Misture a farinha e bata bem.
4 — Com uma colher de chá, coloque a massa numa assadeira sem untar.
5 — Com a ajuda de um copo esfarinhado, achate os montinhos de massa.
6 — Leve ao forno (pré-aquecido) por 10 minutos ou até que os biscoitos fiquem dourados.

TROUXINHAS DE GOIABADA

Você vai precisar de:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de manteiga ou margarina retirada da geladeira pelo menos uma hora antes
- 1/2 xícara de ricota
- 1 xícara de goiabada cortada em quadradinhos

Modo de fazer:

1 — Coloque a farinha, a manteiga e a ricota numa vasilha.
2 — Misture os ingredientes com um garfo. Forme uma bola
3 — Abra a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha.
4 — Corte a massa em quadrados e coloque um pedaço de goiabada sobre cada quadrado.
5 — Umedeça as bordas de cada quadrado e junte as pontas sobre a goiabada, formando trouxinhas.
6 — Fure cada trouxinha com um garfo, para deixar o vapor escapar.
7 — Asse em forno moderado por uns 15 minutos até que fiquem um pouco douradas.

DE ONDE VEIO O CACHORRO-QUENTE?

— Miau! — miou Ronrom aliviado quando chegou em casa depois de se livrar de um cachorro mal-humorado.

Na copa, Peninha estava acabando de preparar um lanche. Era um . . . cachorro-quente!

Com um pulo Ronrom pegou o sanduíche e comeu com gosto!

Com fome, Peninha voltou às suas pesquisas e resolveu recomeçar pela origem do cachorro-quente . . .

Em 1904, na cidade de Saint Louis, nos Estados Unidos, havia um vendedor de salsichas quentes que inventou uma maneira dos fregueses não sujarem as mãos. Junto com as salsichas, ele oferecia uma luva de algodão limpíssima.

Mas, como quase todo mundo esquecia de devolver as luvas, o salsicheiro tinha um grande prejuízo. Foi então que seu cunhado, que era padeiro, sugeriu que, em vez de luvas, ele colocasse as salsichas quentes dentro de pequenos pães. Pronto! Estava inventado o cachorro-quente!

CACHORRO-QUENTE ESPECIAL

Você vai precisar de:

- 6 salsichas aferventadas
- 6 pãezinhos tipo bisnaga
- 2 fatias grossas de queijo prato
- 6 colheres (de chá) de mostarda

Modo de fazer:

1 — Corte os pãezinhos ao meio, sem separar as metades.

2 — Passe mostarda nas metades dos paezinhos.

3 — Faça um corte na salsicha de ponta a ponta.

4 — Corte as fatias de queijo em palitos.

5 — Coloque os palitos de queijo nos cortes das salsichas.

6 — Coloque as salsichas nos pãezinhos.

7 — Leve ao forno quente, numa assadeira, e asse até que o queijo derreta.

...E O HAMBÚGUER ?

— Até logo, Pateta! Obrigado por trazer os sanduíches! — gritou Mickey — Sabe, Minie, o hambúrguer nasceu mesmo foi nos Estados Unidos, no início desse século, embora digam que se originou de um prato muito comum na cidade alemã de Hamburgo.

SUPER HAMBÚRGUER

Você vai precisar de:

- 1/2 kg de carne moída
- 1 xícara de cebola picada
- 1 colher (de sopa) de farinha de trigo
- 1/2 colher (de chá) de orégão
- 1 colher (de chá) de sal
- algumas gotas de molho de pimenta
- 1 lata dê molho de tomate ao sugo
- 1/4 de xícara de "Catchup" picante
- 1 xícara de queijo mozarela ralado
- 8 pãezinhos de hambúrguer

Modo de fazer:

1 — Coloque a carne e a cebola numa panela.
2 — Vá cozinhando e mexendo com um garfo até que a carne não esteja mais crua.
3 — Junte a farinha, o sal, o orégão, o molho de pimenta, o molho de tomate e o "Catchup".
4 — Coloque em fogo baixo por 20 minutos mexendo de vez em quando, até que engrosse.
5 — Deixe esfriar e junte o queijo.
6 — Corte os pãezinhos ao meio, sem separar as duas metades.
7 — Recheie com a mistura de carne e coloque na assadeira.
8 — Cubra com uma folha de papel alumínio e asse em forno lento por uns 15 minutos. Dá para 8 pessoas.

O CHOCOLATE

Como o Pardal sabia que Margarida gostava muito de chocolate, resolveu convidá-la para testar sua última invenção.

Imaginem o que era... Uma chaleira de três bicos que fornecia chocolate quente, chocolate morno e chocolate gelado, à vontade do freguês!

Margarida pegou sua xícara e lembrou-se das pesquisas daquela manhã: séculos antes dos espanhóis chegarem à América, os astecas já conheciam as favas de cacau e com elas faziam um líquido escuro que chamavam de *tchocolatl.*

Com a conquista espanhola, o chocolate espalhou-se pela América e chegou à Europa para ser, hoje, o alimento predileto de todas as crianças do mundo!

BOLO RÁPIDO DE CHOCOLATE

Você vai precisar de:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 1/3 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de chocolate em pó
- 3 colheres (de chá) de fermento em pó
- 1 colher (de chá) de baunilha
- 2/3 de xícara de manteiga ou margarina
- 1 xícara de leite
- 3 ovos

Modo de fazer:

1 — Unte bem uma assadeira de uns 32 cm x 22 cm.
2 — Use a batedeira, em velocidade baixa, para misturar tudo. Depois, aumente a velocidade e bata por mais 3 minutos.
3 — Agora, procure espalhar bem a massa na assadeira já preparada.
4 — Asse em forno moderado por 30 minutos.
5 — Deixe esfriar bem e corte em quadrados.

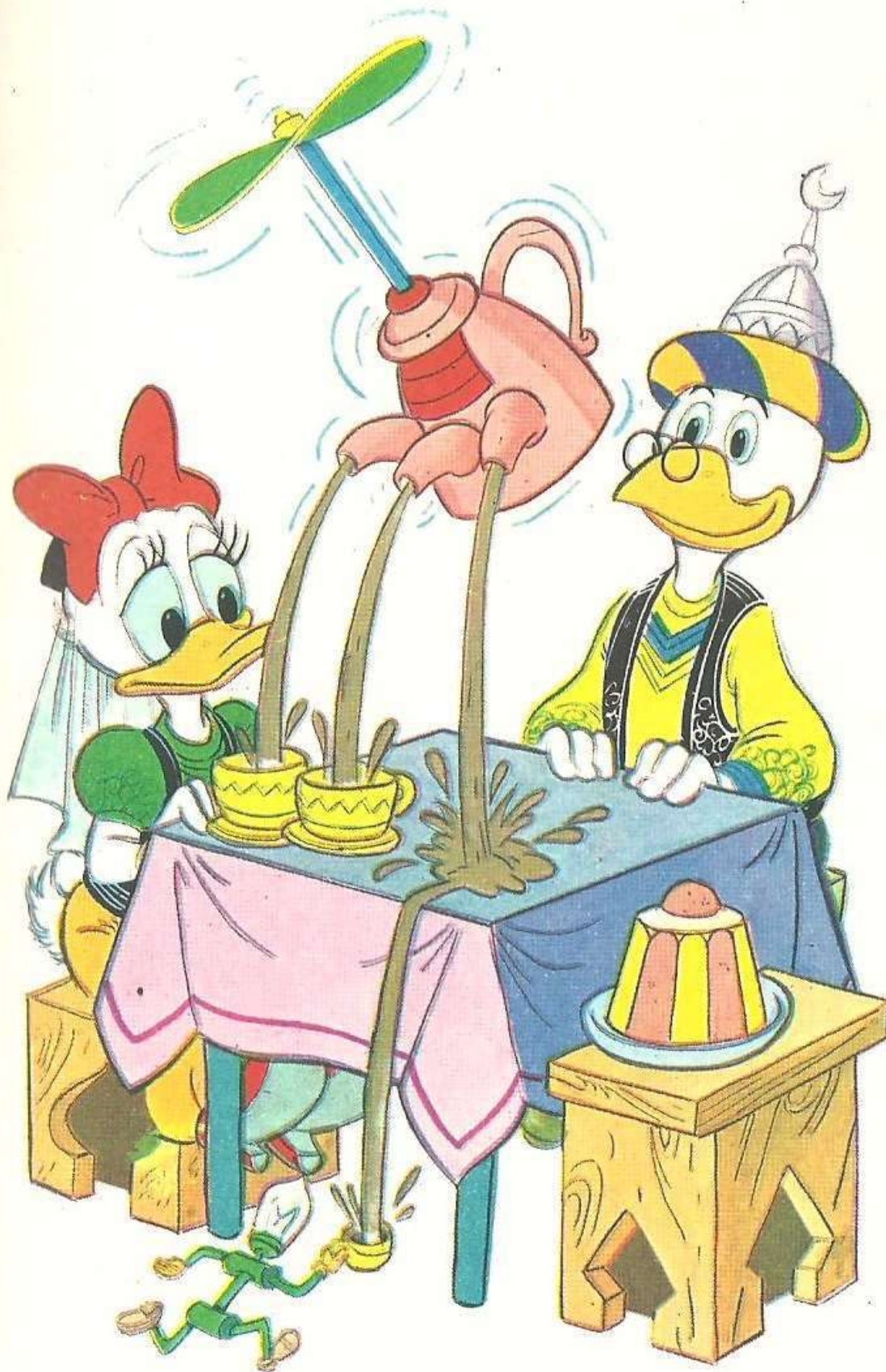
CHOCOLATE QUENTE

Você vai precisar de:

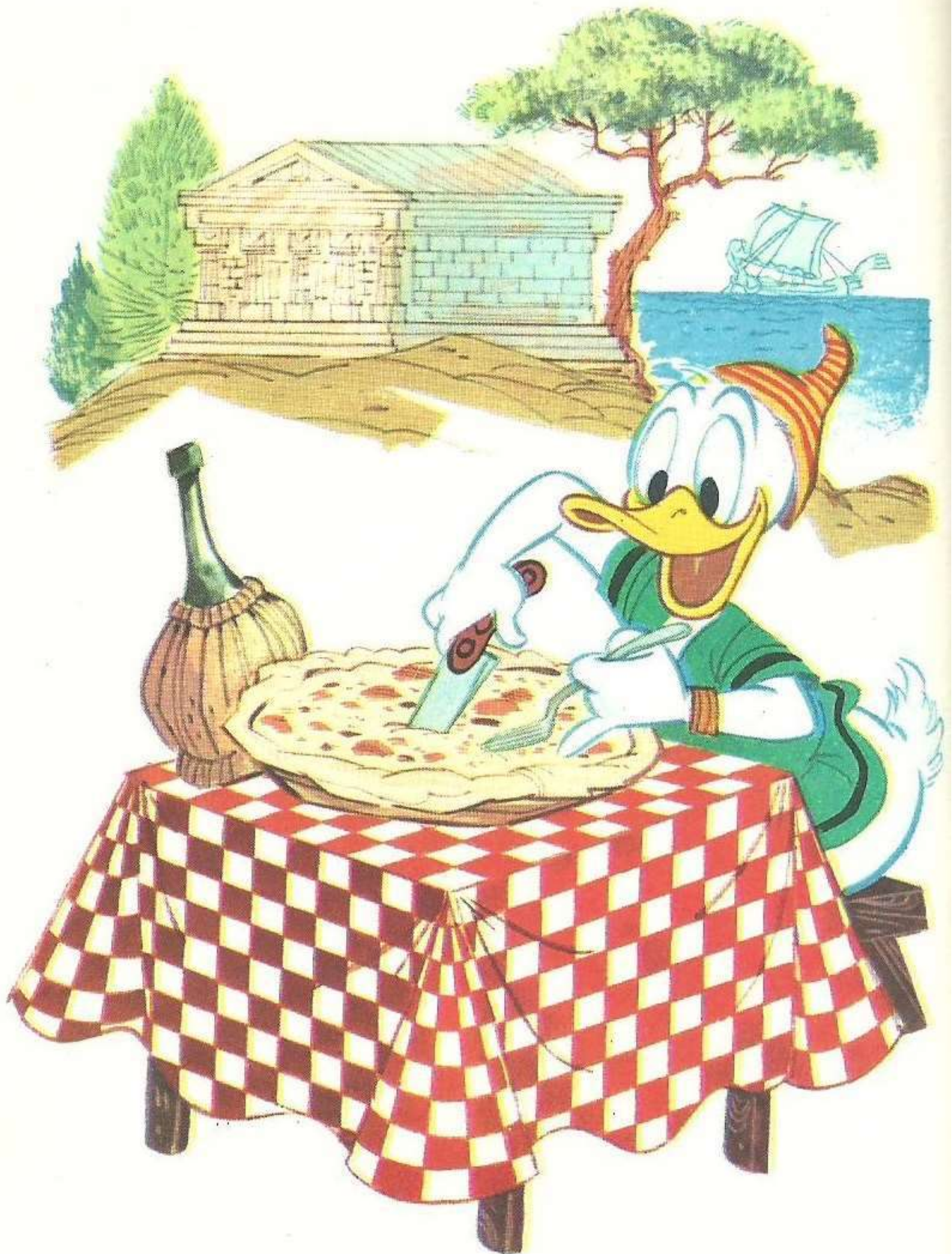
- 1 tablete grande de chocolate meio amargo
- 1/2 xícara de água
- 2/3 de xícara de açúcar
- 1/2 xícara de creme de leite batido em chantilly

Modo de Fazer:

1 — Misture numa panela o chocolate (quebrado em pedaços) e a água.
2 — Leve ao fogo brando e mexa até que o chocolate derreta totalmente.

3 — Junte o açúcar. Deixe levantar fervura, abaixe o fogo e cozinhe por 4 minutos.
4 — Deixe esfriar. Bata o creme de leite na batedeira até que, levantando a pá, o creme fique em picos.
5 — Junte o creme batido ao chocolate. (Esta mistura pode ser guardada na geladeira por alguns dias).
6 — Para servir, coloque 1 colher (de sopa) bem cheia do creme numa xícara (de chá) e misture leite quente. Depois, é só mexer. Dá 8 xícaras.

A ORIGEM DA PIZZA

A Vovó Donalda é incrível! Prepara torta de maçã como uma americana, cozinha stroganoff como uma russa, seus kibes são elogiados na Síria e quando faz uma pizza dá inveja às cozinheiras napolitanas.

Quem duvidar pergunte ao Donald, que adora pizzas.

Ele gosta tanto que não permitiu que outra pessoa escrevesse a história de seu prato favorito.

No começo, a pizza era o alimento dos pobres do sul da Itália. Não passava de massa de pão com molho de tomate e orégão, dobrada ao meio e comida como a gente come sanduíche.

Aos poucos, quem tinha algum dinheiro a mais colocava fatias de mozarela ou pedaços de lingüiça, ovos e cebolas na pizza e a coisa foi se sofisticando. A partir do século XVI, já era apreciada na corte de Nápoles e, com as migrações italianas, a pizza se espalhou pelo mundo afora. E hoje em dia ela chega até a ser mais popular fora da Itália.

PIZZA RÁPIDA

Você vai precisar de:

- 1 tablete de fermento para pão
- 3/4 de xícara de água morna
- 1 caixa de massa para pão de minuto (compra-se pronta)
- 1/2 xícara de purê de tomate
- 1 cebola cortada
- 1 dente de alho
- rodelas de salame
- fatias de queijo mozarela
- orégão

Modo de fazer:

1 — Coloque o fermento numa vasilha grande e dissolva em água morna.
2 — Junte 2 1/2 xícaras de pó de pão de minuto e bata bem com uma colher de pau.
3 — Polvilhe o restante do pó de pão de minuto sobre a mesa. Coloque a massa sobre o pó e amasse 20 vezes.
4 — Com um rolo de macarrão, abra a massa deixando-a bem fina.
5 — Coloque a massa numa forma de pizza sem untar.
6 — Bata no liquidificador o purê de tomate, a cebola e o alho, temperados com um pouco de sal e pimenta.
7 — Espalhe o molho sobre a massa.
8 — Numa metade da massa coloque as fatias de mozarela e na outra as rodelas de salame. Salpique com um pouco de orégão.
9 — Leve ao forno bem quente por aproximadamente 20 minutos.

A BANANA E A CASTANHA

— **B**olinhos de banana com castanha de caju na Idade da Pedra?! — riu-se Donald — Impossível!

— Está bem! — conformou-se Margarida — Então eu vou chamá-los de "Bolinhos Selvagens"! Que tal?

— Hum . . . mas ou menos! Por que não os chama de "Quitutes Tropicais"?

A essa altura, a discussão já era inútil, pois os sobrinhos de Donald já haviam comido todos os novos bolinhos da Vovó Donalda!

— Ora . . . — disse Margarida — Que pena! Logo agora que eu tinha achado o nome certo . . .

— E qual era?

— "Enroladinhos de Frutas Brasileiras"!

— Um nome muito bom! Mas só metade certo! criticou Donald — A castanha de caju é realmente nativa do Brasil. Portugueses levaram suas sementes para a Índia e espalharam o caju por todas as regiões tropicais do mundo!

— E a banana?

— A banana, ao contrário, é originária da Índia. De lá, a planta espalhou-se pelo mundo e chegou à África, que foi de onde os portugueses trouxeram planta para o Brasil. Ela encontrou ótimas condições para se desenvolver aqui e logo se tornou o fruto preferido dos indígenas!

QUADRADINHOS DE CHOCOLATE

Você vai precisar de:

- 1/2 caixa de bolo de chocolate de 1/2 kg
- 1 caixinha de pudim de chocolate
- 1/2 xícara de chocolate meio amargo picado
- 1/2 xícara de castanha de caju tostada e picada (já existe pronta em vidros)

Modo de fazer:

1 — Prepare o pudim de chocolate seguindo as instruções contidas na caixa.
2 — Acrescente o pó da caixa do bolo de chocolate ao pudim quente e misture bem.
3 — Coloque numa assadeira untada de uns 32 cm x 22 cm.
4 — Salpique a massa com o chocolate picado e a castanha de caju.
5 — Asse em forno moderado por 20 ou 25 minutos.
6 — Deixe esfriar e corte em quadradinhos.

BOLO DE BANANA E CASTANHA DE CAJU

Você vai precisar de:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher (de chá) de fermento em pó
- 1/2 colher (de chá) de sal
- 1/2 colher (de chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (de chá) de baunilha
- 1/2 xícara de manteiga ou margarina
- 1/3 de xícara de leite azedo
- 2 bananas-prata maduras, cortadas em rodelas
- 2 ovos
- 1/2 xícara de castanha de caju tostada e picada (já existe pronta em vidros)

Modo de fazer:

1 — Unte bem uma assadeira de uns 32 cm x 22 cm.
2 — Misture todos os ingredientes numa vasilha grande, menos a castanha de caju.
3 — Bata essa mistura na batedeira, em velocidade moderada, para misturar bem a massa.
4 — Aumente a velocidade da batedeira e bata por mais 3 minutos, raspando de vez em quando o fundo e os lados da vasilha.
5 — Despeje a massa na forma preparada, isto é untada, e espalhe bem.
6 — Asse em forno moderado por 30 minutos. Deixe esfriar por 10 minutos e pode retirar da assadeira.

O QUE ESTÁ ERRADO?

Observe com atenção essas pessoas acampando. Elas estão agindo erradamente, pondo em risco sua segurança e a dos demais.

O que está errado? Você sabe?

Escreva as respostas num papel e depois confira no fim da página.

Confira suas respostas aqui:

O rapaz de boné: ele vai explorar uma caverna onde pode haver covis ou ninhos de animais. *A moça de blusa amarela:* ela está escalando uma montanha sem se preocupar em não desprender as pedras do caminho. *O menino:* ele está correndo com uma faca na mão. *O homem de camisa quadriculada:* ele está acendendo um fogo e pode provocar um incêndio. *Todos:* a barraca foi armada debaixo de uma árvore e, em caso de tempestade, existe o perigo de raios.

Receitas com Aves

AS AVES NA ALIMENTAÇÃO

— Quem não gosta de um franguinho ensopado? — disse Mickey

— Hum . . . no Natal . . . nham! Nada como um belo peru à California! — continuou Pateta.

— Ah! — exclamou Gastão — Outro dia eu ganhei um faisão dourado num sorteio e . . . bem: vocês deviam ter experimentado!

— As aves têm feito parte da alimentação da humanidade desde as cavernas! — explicou Ludovico — Mas as técnicas de criação e reprodução de aves em cativeiro demorou milênios para ser conseguida.

No tempo das cavernas, só podia comer uma ave quem conseguisse caçá-la. O frango, por exemplo, era uma ave raríssima e chegavam até a considerá-la sagrada. Se um habitante do Egito antigo, do tempo dos faraós, aparecesse aqui hoje e visse o Pateta comendo aquela coxinha de frango, ficaria escandalizado!

— Mais ou menos como o Mogli, ao mudar-se para o mundo dos homens, não é? — disse o Pateta — Aposto que, no começo, ele deve ter estranhado bastante os car-

dápios! Vai ver que, no primeiro dia, ofereceram para ele um bicho assado que ele nem imaginava que alguém pudesse comer . . .

— O frango — continuou Ludovico — já é citado na História há 1 400 anos a.C. Era originário do sudoeste da Ásia. Aos poucos, foi-se espalhando pela Europa e chegou a Roma.

Entre os romanos, o frango, ao lado dos pombos, passou a ser um prato finíssimo e muito procurado. Desde então, ninguém mais desprezou a saborosa carne do frango nem seus ovos.

No século XVI, essa ave era apreciadíssima nos banquetes reais, sempre cercados por grande luxo.

Três séculos depois, havia criadores franceses que se dedicavam a alimentar frangos com misturas de anis e outras especiarias, para que a carne ficasse com um gostinho especial!

FRANGO TROPICAL

Você vai precisar de:

- 1 frango cortado em pedaços
- 2 colheres (de sopa) de manteiga
- 2 colheres (de sopa) de cebola ralada
- 2 colheres (de sopa) de farinha de trigo
- sal a gosto
- 2 xícaras de caldo de galinha (preparado com tabletes)
- 1/2 xícara de abacaxi picado (fresco ou em calda)
- 1 colher (de chá) de molho inglês

Modo de fazer:

1 — Doure os pedaços de frango na manteiga derretida.
2 — Retire os pedaços de frango da panela e coloque-os numa fôrma refratária.
3 — Na mesma panela frite a cebola ralada por 1 minuto.
4 — Junte a farinha, o sal e mexa bem. Adicione o caldo, o abacaxi e o molho inglês.
5 — Enquanto estiver cozinhando vá mexendo e veja se não vai precisar de mais sal.
6 — Quando tiver engrossado um pouco, despeje sobre os pedaços de frango.
7 — Asse em forno moderado por uns 45 minutos, tendo o cuidado de cobrir a forma com papel alumínio.

UMA MAÇÃ MUDOU O MUNDO...

— Este é um fruto muito famoso! — disse Ludovico, apanhando uma das maçãs que a Vovó Donalda tinha separado para o frango que ela estava preparando.

— Por que? — perguntou Mickey.

Ora, ela serviu até para um dos descobrimentos mais revolucionários da física — respondeu Ludovico. Em 1666, um jovem cientista chamado Isaac Newton estava tirando um cochilo embaixo de uma macieira, quando um dos frutos se desprendeu do galho e — plof! — caiu na cabeça dele!

Aí ele se pôs a estudar a razão desse fato aparentemente tão simples e descobriu a **gravidade,** isto é, que a maçã havia caído por causa da força que atrai todos os corpos em direção ao centro da Terra.

Depois do almoço, Mickey foi descansar embaixo da macieira da Vovó, mas tratou de evitar acidentes!...

FRANGO COM MAÇÃS

Você vai precisar de:

- 1 frango médio cortado em pedaços
- farinha de trigo
- 4 colheres (de sopa) de manteiga ou margarina
- 4 maçãs verdes descascadas, sem as sementes e cortadas em fatias
- 1 colher (de chá) de suco de limão
- 1 xícara de caldo de galinha

Modo de fazer:

1 — Passe os pedaços de frango em farinha de trigo misturada com sal e pimenta.
2 — Doure os pedaços de frango na manteiga ou margarina derretida.
3 — Retire os pedaços de frango da panela e coloque-os numa fôrma refratária.
4 — Arrume as fatias de maçã em volta dos pedaços de frango e despeje o caldo por cima.
5 — Tampe e cozinhe em fogo lento por uns 40 minutos ou até que o frango amacie mas não deixe que as maçãs se desmanchem.

POR QUE "PERU"?

— Vovó, por que todo mundo só come peru no Natal? — perguntou Pateta.

— Bem . . . — respondeu a quituteira — é porque o peru é uma ave cara!

— O peru — intrometeu-se Zezinho — sempre foi uma ave muito apreciada e os americanos faziam uma festa enorme cada vez que havia um peru para comer!

— E o Natal sempre foi uma das festas mais importantes do mundo! — continuou Luisinho — por isso, o peru virou um quitute típico do Natal!

— Mas não é só peru que se come durante o Natal!
— lembrou Huguinho — Lá, eles também adoram ganso para comer!

— O quê?! — Gansolino deu um pulo — Que antipáticos esses americanos!

— Puxa! — fez Huguinho depois que Gansolino saiu de perto — Ainda bem que a gente não tem nem um amigo peru!

— Mas eu já tive um amigo peruano! — disse Luisinho — Lembram-se daquela viagem que . . .

O peru, *turkey* em inglês e *pavo* em castelhano, é originário da América do Norte e foi introduzido no Brasil vi Peru. Por isso foi chamado *peru*. Nota do digitalizador

— Vai ver que o Peru tem esse nome porque há muitos perus por lá, não é?

— Que nada! — disse Zezinho — O nome do país vem da palavra quíchua "Birú" ou "Berú", que quer dizer "água" ou "rio"!

PERU RECHEADO COM ABACAXI E COCO

Você vai precisar de:

- 1 peru de 5 kg

Recheio:

- 7 1/2 xícaras de migalhas de pão.
- 2 xícaras de coco ralado
- 2 xícaras de salsão picado
- 2 xícaras de abacaxi picado (fresco ou em calda)
- 8 colheres (de sopa) de manteiga ou margarina derretida
- 2 colheres (de chá) de sal
- 3 colheres (de chá) de molho inglês
- 6 fatias de bacon

Temperos do peru:

- 2 garrafas de suco de abacaxi
- 2 cebolas médias
- 1 colher (de sopa) de suco de limão
- 1/2 xícara de salsinha
- 1 colher (de chá) de pimenta
- 3 colheres (de chá) de sal

Modo de fazer:

1 — Passe os temperos do peru pelo liquidificador.

2 — Lave o peru por dentro e por fora. Enxugue com papel de cozinha.

3 — Coloque o peru numa assadeira e despeje o tempero por cima.

4 — Deixe o peru descansar neste tempero por 4 horas ou então de um dia para outro na geladeira.

5 — Misture todos os ingredientes do recheio.

6 — Coloque o recheio dentro da cavidade do peru e feche com palitos.

7 — Coloque o peru numa assadeira untada. Cubra com fatias de bacon.

8 — Enquanto estiver assando, vá molhando de vez em quando com o tempero.

9 — Se o peru dourar muito, mas ainda estiver duro, cubra-o com papel alumínio e continue assando até que a carne esteja macia.

COMO ESCOLHER UM OVO

Vovó afinal ia inaugurar mais uma invenção fora de série do Pardal: a máquina que serve para quebrar os ovos e separar a gema da clara!

— Funciona! — exclamou a Vovó, que estava sendo observada pelas galinhas

— Huguinho! Zezinho! Luisinho! Vão buscar mais ovos no celeiro!

— Quando os patinhos chegaram com os ovos, a Vovó foi explicando como se conhecem os melhores ovos:

— Escolham sempre os mais pesados, pois são os mais frescos. Se a casca estiver lustrosa, é pórque o ovo está velho

Se vocês ainda tiverem dúvidas, olhem contra a luz. O ovo fresco é claro e transparente. Ou então façam o teste da página 70 e fiquem sabendo mais um truque.

FRANGO COM QUEIJO

Você vai precisar de:

- 1 frango em pedaços
- 1/4 de xícara de farinha de trigo
- 1 ovo
- 2 colheres (de sopa) de manteiga ou margarina
- 1 xícara de biscoitos de queijo quebradinhos
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado

COMO ESCOLHER UM OVO

Vovó afinal ia inaugurar mais uma invenção fora de série do Pardal: a máquina que serve para quebrar os ovos e separar a gema da clara!

— Funciona! — exclamou a Vovó, que estava sendo observada pelas galinhas

— Huguinho! Zezinho! Luisinho! Vão buscar mais ovos no celeiro!

— Quando os patinhos chegaram com os ovos, a Vovó foi explicando como se conhecem os melhores ovos:

— Escolham sempre os mais pesados, pois são os mais frescos. Se a casca estiver lustrosa, é porque o ovo está velho

Se vocês ainda tiverem dúvidas, olhem contra a luz. O ovo fresco é claro e transparente. Ou então façam o teste da página 70 e fiquem sabendo mais um truque.

FRANGO COM QUEIJO

Você vai precisar de:

- 1 frango em pedaços
- 1/4 de xícara de farinha de trigo
- 1 ovo
- 2 colheres (de sopa) de manteiga ou margarina
- 1 xícara de biscoitos de queijo quebradinhos
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado

Modo de fazer:

1 — Prepare três pratos fundos. No primeiro, coloque a farinha de trigo. No segundo, o ovo batido com uma colher (de sopa) de água e uma de manteiga. No terceiro, coloque os biscoitos e o queijo.

2 — Passe os pedaços de frango na farinha, no ovo e na mistura dos biscoitos e do queijo. E não se esqueça de passar manteiga por cima.

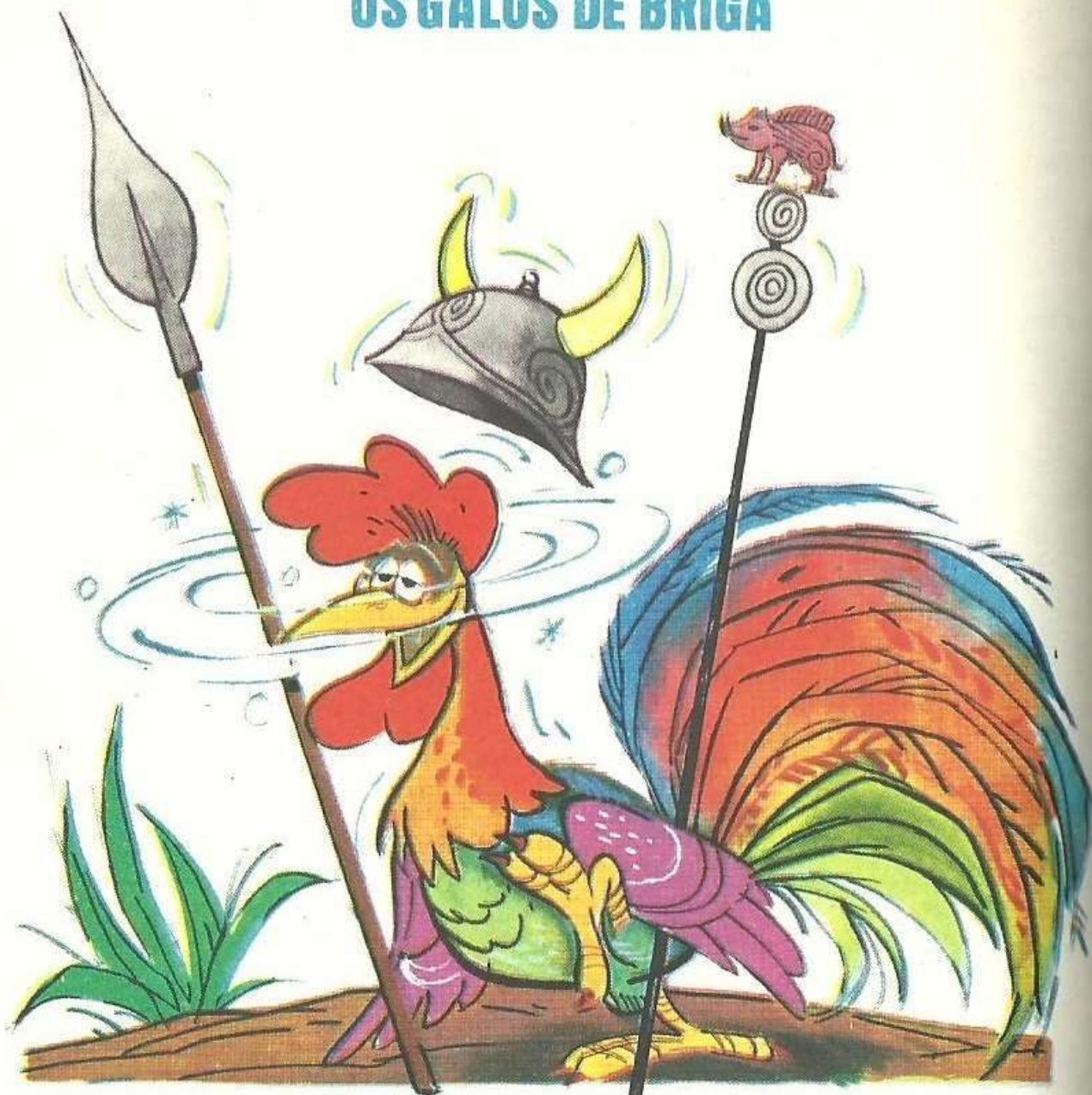
3 — Coloque os pedaços de frango numa assadeira forrada com papel alumínio untado. Asse em forno moderado.

Modo de fazer:

1 — Prepare três pratos fundos. No primeiro, coloque a farinha de trigo. No segundo, o ovo batido com uma colher (de sopa) de água e uma de manteiga. No terceiro, coloque os biscoitos e o queijo.

2 — Passe os pedaços de frango na farinha, no ovo e na mistura dos biscoitos e do queijo. E não se esqueça de passar manteiga por cima.

3 — Coloque os pedaços de frango numa assadeira forrada com papel alumínio untado. Asse em forno moderado.

OS GALOS DE BRIGA

O velho aparelho de rádio da Vovó Donalda estava transmitindo uma "luta do século", entre Tom Creizier e Maomé Aquí.

— Que horror! — disse Minie — Não sei como as pessoas se divertem ao ver dois homens se esmurrando.

— Tem gosto pra tudo! — disse o Tio Patinhas — Veja, por exemplo, o frango ensopado que a Vovó está preparando para o jantar. Ninguém pensa . . .

— O que é que tem frango a ver com luta de boxe?

— É que durante muitos séculos não se criavam frangos para comer. Eles eram criados somente para as brigas de galo! Só recentemente os frangos passaram a ser criados exclusivamente para a alimentação.

Por causa das brigas de galo, durante muito tempo só se criavam espécies de galos magros e fortes, como a conhecida por *galo índio.*

Afiavam-se os bicos, as unhas e as esporas dos galos e jogavam-se dois deles em uma pequena arena, ou *rinha,* até que só um sobrevivesse. Atualmente, brigas de galos são proibidas no Brasil.

FRANGO AO PARMESÃO

Você vai precisar de:

- 1 frango cortado em pedaços
- 1/2 xícara de manteiga ou margarina
- 1 xícara de farinha de rosca
- 2 colheres (de sopa) de salsinha picada
- 2/3 de xícara de queijo parmesão ralado

Modo de fazer:

1 — Derreta numa panela a manteiga ou a margarina e deixe esfriar.
2 — Numa vasilha ou num prato fundo, misture a farinha de rosca, o queijo parmesão e a salsinha.
3 — Passe os pedaços de frango, primeiro na manteiga ou margarina e depois na mistura de farinha de rosca.
4 — Coloque o frango numa fôrma refratária untada.
5 — Asse em forno moderado por uma hora mais ou menos, até que o frango já esteja bem macio.

FRANGO COM CRESPINHOS DE ARROZ

Você vai precisar de:

- 1/3 de xícara de farinha de trigo
- 1/2 pacote de sopa de cebola (compra-se pronta)
- 1/2 xícara de manteiga ou margarina derretida
- 1 frango médio cortado em pedaços
- 1 1/3 xícara de crespinhos de arroz (sem açúcar)

Modo de fazer:

1 — Misture a farinha com o pó da sopa de cebola.
2 — Junte a manteiga ou margarina derretida e mexa bem.
3 — Passe os pedaços de frango nessa mistura e depois nos crespinhos de arroz.
4 — Coloque numa assadeira forrada com papel alumínio e untado.
5 — Asse em forno moderado por durante aproximadamente 45 minutos.

DE ONDE VEIO A BATATA?

— Foram os portugueses! — berrava Donald.

— Que nada — berrava mais alto o Gastão — Foram os espanhóis!

— Quer apostar que foram os portugueses que levaram a batata para a Europa?

— Quero! — aceitou o Gastão — Quem perder vai ter de descascar todas as batatas do celeiro da Vovó!

— Aceito: Vamos procurar o Ludovico!

Mas o sábio não era de se apressar:

— Originalmente, a batata só era cultivada no Peru e no Equador, onde a variedade do solo facilitava o desenvolvimento de várias espécies. No século XVI, os conquistadores espanhóis levaram a batata para a Europa. Mas, no início, os europeus só a utilizavam para fins ornamentais. Como comida, eles achavam que a batata só servia para porcos e galinhas!

E o Donald teve de descascar as batatas . . .

FRANGO COM BATATA E CREME

Você vai precisar de:

- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (de chá) de sal
- 1/2 colher (de chá) de pimenta
- 1 frango médio cortado em pedaços
- 1/4 de xícara de manteiga ou margarina derretida
- 3 batatas médias descascadas e cortadas em rodelas
- 4 cebolinhas verdes picadas
- 1 xícara de caldo de galinha
- 1 xícara de creme de leite
- 2 colheres (de chá) de suco de limão

Modo de fazer:

1 — Misture a farinha com o sal e a pimenta.
2 — Passe os pedaços de frango nesta farinha.
3 — Frite os pedaços de frango na manteiga ou margarina, até que dourem.
4 — Coloque na panela as batatas, a cebolinha verde, o sal e o caldo de galinha.
5 — Tampe a panela e deixe tudo cozinhar lentamente, até que o frango fique bem macio.
6 — Retire o frango e as batatas da panela e coloque numa travessa.
7 — Misture o creme de leite com o limão e junte ao caldo na panela.
8 — Aqueça e despeje sobre o frango e a batata.

GALINHA, FRANGO OU GALETO?

A Vovó Donalda estava em dúvida sobre o que devia fazer para o almoço:

— O que será que o pessoal prefere? Margarida certamente vai querer frango. Ela está sempre de regime... Os **frangos** têm até sete meses e, portanto, menos calorias... É, acho que vou fazer um **galeto**. pego um frango de um quilo e asso num espeto ou num braseiro, como os italianos.

Não, um frango é pouco para aqueles gulosos... Vou fazer é uma **galinha** com farofa. Uma **galinha** pesa em geral mais de um quilo e meio... E se eu fizesse dois **frangos-de-leite,** com menos de três meses?

Nessa altura, Vovó desistiu e mandou Gansolino comprar cinco quilos de alcatra no açougue.

FRANGO VOLTA AO MUNDO

Você vai precisar de:

- 1 frango médio cortado em pedaços
- suco de um limão
- 1/4 de xícara de farinha de trigo misturada com sal e pimenta
- 1/4 de xícara de manteiga ou margarina derretida
- 1 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (de chá) de sal
- 1 colher (de chá) de fermento em pó
- 4 ovos batidos
- 1 1/2 xícara de leite
- 3 colheres (de sopa) de manteiga ou margarina derretida

Modo de fazer:

1 — Passe os pedaços de frango no suco de limão. Em seguida, na farinha de trigo misturada com o sal e com a pimenta.
2 — Frite os pedaços de frango em 1/4 de xícara de manteiga ou margarina, até que dourem ligeiramente.
3 — Misture a farinha de trigo, o sal e o fermento.
4 — Bata os ovos, o leite e a manteiga. Junte à farinha de trigo e mexa bem.
5 — Despeje a massa numa fôrma refratária untada com as 3 colheres (de sopa) de manteiga ou margarina.
6 — Coloque sobre essa massa os pedaços de frango.
7 — Deixe um espaço entre cada pedaço de frango para que a massa possa crescer.
8 — Asse em forno moderado por 1 hora.

FRANGO COM PASTA DE AMENDOIM

Você vai precisar de:

- 1 frango cortado em pedaços
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1/3 de xícara de pasta de amendoim (produto que já vem pronto)
- 1/2 colher (de sopa) de sal
- 1/8 de colher (de chá) de pimenta
- 1/3 de xícara de leite
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1/4 de xícara de óleo

Modo de fazer:

1 — Passe o frango na farinha de trigo.
2 — Misture o ovo, a pasta de amendoim, o sal e a pimenta e acrescente o leite.
3 — Passe os pedaços de frango na mistura de pasta de amendoim e depois na farinha de rosca.
4 — Coloque numa assadeira forrada com papel alumínio untado com óleo.
5 — Respingue óleo sobre os pedaços de frango.
6 — Asse em forno moderado por 45 minutos.

TESTE SEU CONHECIMENTO CULINÁRIO

Este é um truque muito simples para descobrir se os ovos estão frescos ou não. Todo candidato ou candidata a mestre-cuca deve conhecê-lo.

Observe a ilustração. Os dois ovos foram colocados numa vasilha com água e sal. Você sabe qual deles está fresco? Por quê? Será que algum de seus amigos sabe? Escrevam as respostas num papel e depois confira no fim da página.

Confira as respostas aqui:

O ovo fresco é o que está deitado no fundo da vasilha. Com o tempo, a câmara de ar que existe dentro dos ovos aumenta e isso faz com que aqueles que não são frescos flutuem parcialmente. Veja na página as outras maneiras de saber se o ovo está fresco.

Receitas com Peixes

A PISCICULTURA

Os conhecimentos de Mickey sobre criação de peixes já estavam ficando famosos. Antes de começar o Manual, inclusive, ele e Pluto tinham ido passear em Veñeza e encontraram uma espécie rara que só existia no mar Mediterrâneo.

— Estão vendo? — perguntou o Mickey apontando um enorme aquário com água salgada — Este é o peixe que nós trouxemos da Itália. Vou cuidar dele como fizeram os antigos romanos e chineses, os precursores da arte de criar peixes!

Desde aquela época até hoje, em tanques e açudes, é possível desenvolver raças de peixes planejadas quanto ao tamanho, o peso, a cor, a forma dos olhos e outros detalhes que sejam bonitos ou curiosos.

Os japoneses, por exemplo, levaram gerações para selecionar, a partir de uma carpa, um peixe minúsculo, com lindas nadadeiras, e muito decorativo, — aquele simpático peixinho vermelho de aquário!

A PISCICULTURA

Os conhecimentos de Mickey sobre criação de peixes já estavam ficando famosos. Antes de começar o Manual, inclúsive, ele e Pluto tinham ido passear em Veneza e encontraram uma espécie rara que só existia no mar Mediterrâneo.

— Estão vendo? — perguntou o Mickey apontando um enorme aquário com água salgada — Este é o peixe que nós trouxemos da Itália. Vou cuidar dele como fizeram os antigos romanos e chineses, os precursores da arte de criar peixes!

Desde aquela época até hoje, em tanques e açudes, é possível desenvolver raças de peixes planejadas quanto ao tamanho, o peso, a cor, a forma dos olhos e outros detalhes que sejam bonitos ou curiosos.

Os japoneses, por exemplo, levaram gerações para selecionar, a partir de uma carpa, um peixe minúsculo, com lindas nadadeiras, e muito decorativo, — aquele simpático peixinho vermelho de aquário!

FILÉ DE PEIXE À MODA VENEZIANA

Você vai precisar de:

- 4 filés de peixe
- 1/4 de xícara de manteiga ou margarina
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- 3 dentes grandes de alho picados
- 1/2 xícara de salsinha picada
- 1/2 colher (de chá) de pimenta
- 1 lata de purê de tomate
- 1 lata de água (use a lata do purê de tomate como medida)
- 1 colher (de sopa) de orégão
- 2 colheres (de sopa) de extrato de tomate
- 1/2 colher (de chá) de sal

Modo de fazer:

1 — Misture o azeite e a manteiga numa panela grande. Aqueça.
2 — Junte o alho e a salsinha e deixe cozinhar em fogo lento por 5 minutos.
3 — Adicione o sal e a pimenta. Junte o purê de tomate, a água e o orégão.
4 — Deixe cozinhar em panela tampada, em fogo lento por 10 minutos. Junte o peixe e cozinhe por mais 10 minutos.

FILÉ DE PEIXE À MODA VENEZIANA

Você vai precisar de:

- 4 filés de peixe
- 1/4 de xícara de manteiga ou margarina
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- 3 dentes grandes de alho picados
- 1/2 xícara de salsinha picada
- 1/2 colher (de chá) de pimenta
- 1 lata de purê de tomate
- 1 lata de água (use a lata do purê de tomate como medida)
- 1 colher (de sopa) de orégão
- 2 colheres (de sopa) de extrato de tomate
- 1/2 colher (de chá) de sal

Modo de fazer:

1 — Misture o azeite e a manteiga numa panela grande. Aqueça.
2 — Junte o alho e a salsinha e deixe cozinhar em fogo lento por 5 minutos.
3 — Adicione o sal e a pimenta. Junte o purê de tomate, a água e o orégão.
4 — Deixe cozinhar em panela tampada, em fogo lento por 10 minutos. Junte o peixe e cozinhe por mais 10 minutos.

TÉCNICAS DE PESCA

O Donald tinha levado a Margarida para assistir à exibição de suas "fantásticas" qualidades de pescador e só deu vexame:

— Não fique triste, Donald! — consolou Pardal — A tecnologia da pesca, embora seja milenar, ainda prega peças em qualquer um!

O primeiro e menos eficiente instrumento de pesca dos homens foram suas próprias mãos. Depois, a pesca se fazia tentando-se acertar o peixe a porretadas ou com uma lança.

A grande revolução se deu com a invenção do anzol, do covo (uma armadilha parecida com um cesto), o curral (um cercado de estacas dentro da água) e, naturalmente, a rede!

— Para o Donald — disse a Margarida, furiosa — a melhor técnica de pesca é uma visita à peixaria!

TÉCNICAS DE PESCA

O Donald tinha levado a Margarida para assistir à exibição de suas "fantásticas" qualidades de pescador e só deu vexame:

— Não fique triste, Donald! — consolou Pardal — A tecnologia da pesca, embora seja milenar, ainda prega peças em qualquer um!

O primeiro e menos eficiente instrumento de pesca dos homens foram suas próprias mãos. Depois, a pesca se fazia tentando-se acertar o peixe a porretadas ou com uma lança.

A grande revolução se deu com a invenção do anzol, do covo (uma armadilha parecida com um cesto), o curral (um cercado de estacas dentro da água) e, naturalmente, a rede!

— Para o Donald — disse a Margarida, furiosa — a melhor técnica de pesca é uma visita à peixaria!

POSTAS DE PEIXE AO FORNO

Você vai precisar de:

- 1 kg de postas de peixe (robalo, namorado, etc.)
- 1 colher (de chá) de sal
- 1 pitada de pimenta
- 1 dente de alho descascado e amassado
- 1 cebola média ralada
- 6 fatias de "bacon"
- 1 lata de purê de tomate

Modo de fazer:

1 — Para começar coloque no fundo de uma fôrma refratária 3 fatias de "bacon".
2 — Coloque as postas de peixe por cima.
3 — Bata no liquidificador o sal, a pimenta, o alho, a cebola e o purê de tomate.
4 — Em seguida, espalhe essa mistura sobre o peixe.
5 — Cubra o peixe com as 3 fatias restantes de "bacon".
6 — Asse em forno moderado por aproximadamente 45 minutos ou até que o peixe fique bem macio.

POSTAS DE PEIXE AO FORNO

Você vai precisar de:

- 1 kg de postas de peixe (robalo, namorado, etc.)
- 1 colher (de chá) de sal
- 1 pitada de pimenta
- 1 dente de alho descascado e amassado
- 1 cebola média ralada
- 6 fatias de "bacon"
- 1 lata de purê de tomate

Modo de fazer:

1 — Para começar coloque no fundo de uma fôrma refratária 3 fatias de "bacon".
2 — Coloque as postas de peixe por cima.
3 — Bata no liquidificador o sal, a pimenta, o alho, a cebola e o purê de tomate.
4 — Em seguida, espalhe essa mistura sobre o peixe.
5 — Cubra o peixe com as 3 fatias restantes de "bacon".
6 — Asse em forno moderado por aproximadamente 45 minutos ou até que o peixe fique bem macio.

DE ÁGUA DOCE OU ÁGUA SALGADA?

— Comi como um rei! — disse Tio Patinhas fitando o esqueleto do peixe que a Vovó tinha preparado — Esse era um peixe de rio ou de mar?

— A maneira mais segura de saber é verificar de que forma o peixe respira! — explicou Ludovico — Tanto os peixes de água doce quanto os de água salgada respiram pelas brânquias, ou guelras, localizadas dos dois lados da cabeça. Mas os peixes de água salgada absorvem a água pela boca e eliminam o sal pelas brânquias, enquanto os peixes de água doce absorvem a água diretamente pelas brânquias!

— Tem uma forma mais fácil — brincou Donald — É só perguntar ao peixe!

FILÉS DE PEIXE AO CREME DE PARMESÃO

Você vai precisar de:

- 1 kg de filé de peixe
- 1 xícara de creme de leite
- 2 colheres (de chá) de suco de limão
- 1/4 de xícara de manteiga amolecida
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 1/2 colher (de chá) de sal
- 1/4 de colher (de chá) de pimenta

Modo de fazer:

1 — Coloque os filés de peixe dentro de uma fôrma refratária bem untada.
2 — Misture o creme de leite, o suco de limão, a manteiga, o queijo, o sal e a pimenta. Espalhe esses ingredientes sobre os filés.
3 — Asse em forno brando até que esteja dourado (demora aproximadamente uns 30 minutos.)

SARDINHAS REAIS

Você vai precisar de:

- 1 kg de sardinhas frescas, limpas
- sal e pimenta
- 2 colheres (de sopa) de óleo
- casca de um limão, cortada em tiras
- 5 folhas de louro
- 6 cravos inteiros
- 1 xícara de vinagre
- 2 xícaras de água

Modo de fazer:

1 — Lave bem as sardinhas e depois esfregue-as por dentro e por fora com sal e pimenta.
2 — Pincele as sardinhas com óleo, coloque numa assadeira e leve ao forno (pré-aquecido) por 5 minutos.
3 — Em seguida, coloque as sardinhas numa fôrma de vidro, e camadas de casca de limão, louro e cravo.
4 — Aqueça o vinagre e a água, junte 1/2 colher (de chá) de sal e deixe levantar fervura.
5 — Cubra as sardinhas com o molho de vinagre depois que ele esfriar.
6 — Embrulhe toda a vasilha em papel alumínio e leve à geladeira por 2 ou 3 dias.
7 — Você poderá servir as sardinhas com salada de batata, no pão ou cobertas com creme de leite.

O PEIXE NA CHINA

— Para preparar peixes, os chineses são incomparáveis! — dizia Ludovico, enquanto Donald, Huguinho, Zezinho e Luisinho folheavam o álbum de fotografias tiradas em sua viagem à China — Imaginem que eles conhecem mais de trezentas maneiras de preparar um peixe! Peixe cozido, assado, recheado, acre-doce, inteiro, em postas . . . E todas elas são igualmente deliciosas!

— Por falar nisso, olhe só esta foto do Tio Donald saindo de um restaurante — disse Huguinho. — Ele tinha comido tanto que nós tivemos de carregá-lo!

— E esta outra — apontou Luisinho — Ele queria praticar esqui e não achou uma lancha. Adivinhem só quem teve de remar!

O PEIXE NA CHINA

— Para preparar peixes, os chineses são incomparáveis! — dizia Ludovico, enquanto Donald, Huguinho, Zezinho e Luisinho folheavam o álbum de fotografias tiradas em sua viagem à China — Imaginem que eles conhecem mais de trezentas maneiras de preparar um peixe! Peixe cozido, assado, recheado, acre-doce, inteiro, em postas... E todas elas são igualmente deliciosas!

— Por falar nisso, olhe só esta foto do Tio Donald saindo de um restaurante — disse Huguinho. — Ele tinha comido tanto que nós tivemos de carregá-lo!

— E esta outra — apontou Luisinho — Ele queria praticar esqui e não achou uma lancha. Adivinhem só quem teve de remar!

FILÉS DE PEIXE À MODA CHINESA

Você vai precisar de:

- 4 filés de pescada
- 250 g de abacaxi fresco
- sal
- 2 colheres (de sopa) de açúcar
- 2 colheres (de chá) de molho de soja (compra-se pronto)
- óleo (para a fritura)
- 4 colheres (de sopa) de farinha de trigo
- 2 ovos batidos
- 1/2 colher (de sopa) de óleo (para o molho)
- 2 colheres (de sopa) de água
- 2 colheres (de sopa) de vinagre
- 2 colheres (de chá) de maisena

Modo de fazer:

1 — Se os filés de peixe forem muito grandes corte em três pedaços. Se não, corte-os apenas ao meio.

2 — Com 1 colher (de chá) de açúcar e 1 colher (de chá) de sal, salpique os filés cortados e respingue-os com o molho de soja. Deixe descansar por 1/2 hora.

3 — Coloque o óleo no fogo para aquecer. Passe os pedaços de peixe na farinha de trigo e depois nos ovos batidos.

4 — Frite os pedaços de peixe no óleo até que dourem. Retire cuidadosamente com uma escumadeira e deixe escorrer sobre papel absorvente.

5 — Prepare o molho, aquecendo a colher de óleo e juntando a água, o vinagre, o açúcar e 1 colher (de chá) de sal. Deixe levantar fervura. Corte o abacaxi em pedaços pequenos e coloque dentro desse molho, já fervente.

6 — Misture a maisena com um pouco de água e junte ao molho. Cozinhe por alguns minutos, mexendo sempre.

7 — Retire do fogo e junte os filés fritos. Sirva em seguida.

FILÉS DE PEIXE À MODA CHINESA

Você vai precisar de:

- 4 filés de pescada
- 250 g de abacaxi fresco
- sal
- 2 colheres (de sopa) de açúcar
- 2 colheres (de chá) de molho de soja (compra-se pronto)
- óleo (para a fritura)
- 4 colheres (de sopa) de farinha de trigo
- 2 ovos batidos
- 1/2 colher (de sopa) de óleo (para o molho)
- 2 colheres (de sopa) de água
- 2 colheres (de sopa) de vinagre
- 2 colheres (de chá) de maisena

Modo de fazer:

1 — Se os filés de peixe forem muito grandes corte em três pedaços. Se não, corte-os apenas ao meio.

2 — Com 1 colher (de chá) de açúcar e 1 colher (de chá) de sal, salpique os filés cortados e respingue-os com o molho de soja. Deixe descansar por 1/2 hora.

3 — Coloque o óleo no fogo para aquecer. Passe os pedaços de peixe na farinha de trigo e depois nos ovos batidos.

4 — Frite os pedaços de peixe no óleo até que dourem. Retire cuidadosamente com uma escumadeira e deixe escorrer sobre papel absorvente.

5 — Prepare o molho, aquecendo a colher de óleo e juntando a água, o vinagre, o açúcar e 1 colher (de chá) de sal. Deixe levantar fervura. Corte o abacaxi em pedaços pequenos e coloque dentro desse molho, já fervente.

6 — Misture a maisena com um pouco de água e junte ao molho. Cozinhe por alguns minutos, mexendo sempre.

7 — Retire do fogo e junte os filés fritos. Sirva em seguida.

COMO RECHEAR UM PEIXE

— Ah, como eu gostaria de ter vivido na época dos fenícios! — sonhava Donald — Já imaginou? Livre no oceano, em luta com os piratas sarracenos, um dia aqui, outro ali, arrancando o alimento do próprio mar e parando só para arranjar água!

— Ora! — zombou Gastão — Se você fosse um fenício, cairia ao mar de susto e se afogaria logo que visse a nadadeira de uma sardinha, pensando que fosse uma barbatana de tubarão!

— Os fenícios podiam entender muito de peixe — disse Vovó — mas aposto como não sabiam fazer peixe recheado gostoso como eu. E será que sabiam que se deve abrir o peixe pelas costas, retirar a espinha e limpar bem antes de rechear? Pois são coisas como essa que vocês deviam aprender. Deixem de conversa e venham me ajudar!

— Ainda preferia enfrentar os sarracenos — disse Donald, olhando desconsolado para a pilha de maçãs que tinha de picar para o recheio do peixe.

PEIXE COM LIMÃO À MODA GREGA

Você vai precisar de:

- 1 peixe inteiro de 1 kg mais ou menos. Escolha um desses peixes: pescada, dourado, robalo, tainha, namorado. Não se esqueça de verificar se o peixe está fresco.
- 1 cebola picada
- 1 colher (de chá) de orégão
- 3 dentes de alho cortados em fatias
- 3 colheres (de sopa) de azeite
- 1 colher (de sopa) de suco de limão
- sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

1 — Esfregue o peixe por dentro e por fora com sal e pimenta. Respingue-o com um pouco de suco de limão.
2 — Coloque numa assadeira untada.
3 — Espalhe a cebola e o alho sobre o peixe.
4 — Salpique com orégão.
5 — Misture o suco de limão e o azeite e respingue por cima. Deixe descansar na geladeira por 1 hora.
6 — Asse em forno moderado por 45 minutos, molhando de vez em quando com o caldo que se forma na assadeira.

PEIXE RECHEADO

Você vai precisar de:

- 1 peixe inteiro de 1 kg (pescada, tainha, robalo, namorado, cambucu etc)
- 1 colher (de sopa) de manteiga ou margarina
- 1 colher (de sopa) de óleo
- 1/4 de xícara de cebola picada
- 1/4 de xícara de salsão (aipo) picado
- 1/2 xícara de maçã vermelha picada com casca
- 2 1/2 xícaras de migalhas de pão
- 1/4 de colher (de chá) de sal
- 1 pitada de pimenta
- 2 colheres (de chá) de casca de limão ralada
- 1/4 de xícara de leite

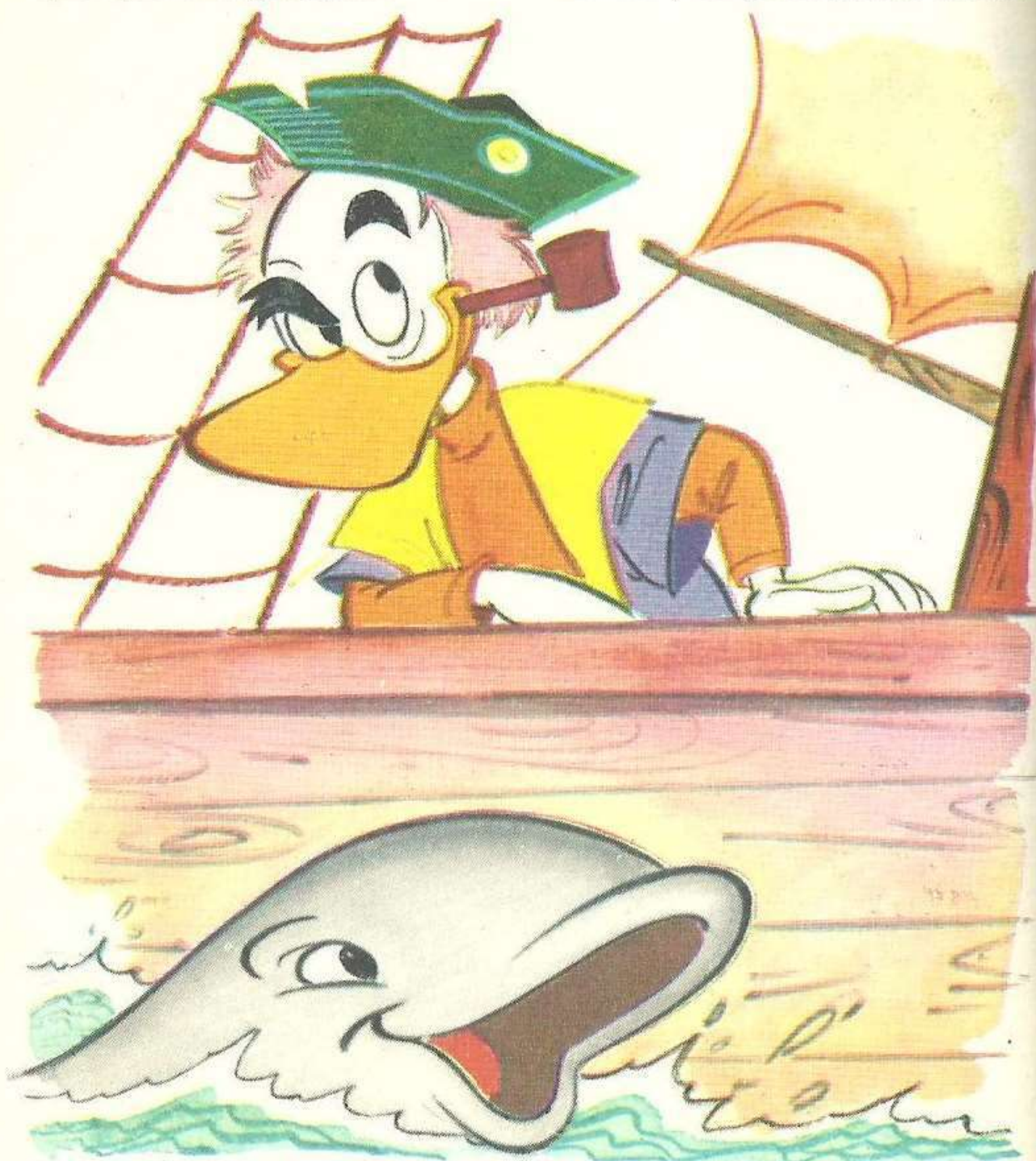
Modo de fazer:

1 — Lave o peixe. Esfregue com sal a gosto por dentro e por fora e respingue-o com suco de limão.
2 — Numa panela aqueça a manteiga ou margarina e o óleo. Junte a cebola e o salsão. Deixe fritar por alguns minutos, até dourar.
3 — Acrescente todos os ingredientes, menos o peixe. Desligue o fogo e misture bem.
4 — Coloque o recheio no peixe (na abertura). Feche bem e coloque palitos para que o recheio não saia do peixe.
5 — Coloque o peixe numa assadeira untada. Cubra-o com pedacinhos de margarina e leve ao forno para assar.

A PESCA DO ATUM

Dizem que a gente não deve acreditar em histórias de pescador, mas a Vovó Donalda aponta pelo menos uma exceção: as histórias de Mobidique. As aventuras desse lobo-do-mar e seu amigo golfinho, o Arquibaldo, não apenas são verdadeiras, como superam qualquer imaginação!

Por isso é sempre uma festa quando o Móbi aparece no sítio. Pois todos sabem que vão ouvir histórias realmente emocionantes.

– Emocionante mesmo é a pesca do atum! — começou ele — É um peixe forte, lutador! Para pescar em grande quantidade e depois vender, os pescadores usam

o espinhel, uma linha comprida cheia de linhas curtas que são atadas a cada dois metros. Na ponta de cada linha, um anzol com uma sardinha inteira!

Mas gostoso mesmo é ficar numa prancha ao lado do barco, ao nível do mar, com uma vara e um anzol sem farpa! Você não pode errar: logo que o peixe morde, tem de puxá-lo para dentro do barco, porque senão ele foge do anzol!

O atum é um peixe muito procurado e sua carne, macia e sem espinhas, é uma das iguarias preferidas dos que sabem comer bem. Por essa razão, a pesca industrial do atum é uma atividade cada vez mais intensa.

SALADA DE ATUM

Você vai precisar de:

- 1 1/4 kg de atum fresco
- 10 limões
- 2 tomates descascados e picados
- 2 cebolas picadas
- 2 dentes de alho bem picados
- 1 pepino grande, firme, descascado e picado (sem as sementes)
- 2 colheres (de sopa) de picles picados
- 1/2 xícara de salsinha picada

Molho vinagrete:

- 1/2 xícara de azeite
- 3 colheres (de sopa) de vinagre
- 1/2 colher (de chá) de mostarda
- sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

1 — Corte o peixe em quadradinhos, retirando as espinhas que encontrar.
2 — Faça uma mistura de água e sal: 1 colher (de sopa) de sal para 4 xícaras de água. Coloque o peixe num recipiente de vidro. Vá despejando a mistura de água e sal até cobri-lo totalmente.
3 — Junte o suco de limão. Deixe descansar na geladeira por 2 horas ou mais.
4 — Escorra bem o peixe num escorredor. Depois, coloque numa vasilha e junte os tomates, o pepino, a cebola, o alho, os picles e a salsinha. Misture os ingredientes do molho vinagrete e junte ao peixe. Sirva frio, como entrada. Se desejar, pode serví-lo também sobre uma folha de alface.

COMO ESCOLHER O PEIXE

— Mickey, esse negócio de pesca é muito complicado! — disse o Pateta — Como é que se faz para pescar exatamente o peixe que a gente quer para o almoço?

— Bem, Pateta — respondeu Mickey — Primeiro você deve resolver como quer comer o peixe. Se você quer comer um peixe frito inteiro, deve pescar peixes pequenos, como o peixe-rei, o lambari ou a manjuba.

Quem quer comer um bom filé de peixe deve escolher um que não tenha muitas espinhas e que tenha a carne macia. O linguado e a pescada, por exemplo?

Agora, quando se quer um peixe inteiro, para rechear ou ensopar em postas, deve-se escolher um peixe de carne mais firme: cavala, badejo, garoupa, namorado, pampo, tainha . . .

O atum, a arraia e o cação não servem para rechear. São preparados em postas e dão excelentes ensopados.

Depois, então, você deve escolher o local, a isca e o tipo de anzol adequados para o peixe que desejar. O que não quer dizer, porém, que você não possa pescar por acaso um outro tipo de peixe com o mesmo tamanho e peso.

O Pateta foi pescar, então, todo animado. Seguiu todos os conselhos de Mickey: escolheu local, isca e tipo de anzol adequados. Mas não escolheu a hora adequada. O resultado foi que a maré encheu, o pescador ficou ensopado e a única coisa que ele pegou foi um forte resfriado.

COZIDO DE PEIXE

Você vai precisar de:

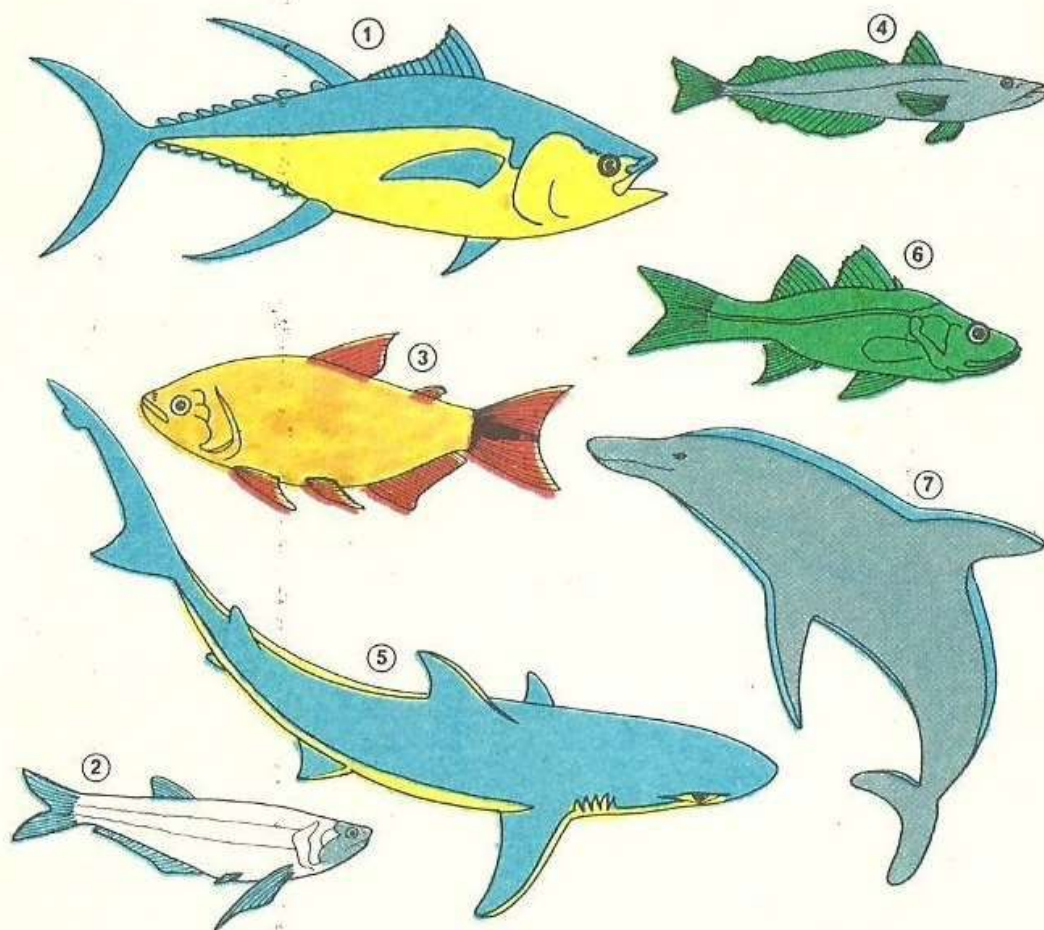
- 3 chuchus descascados e partidos ao meio
- 2 cenouras raspadas
- 3 cebolas inteiras descascadas
- 5 batatas pequenas descascadas
- 1 maço de coentro
- 3 batatas-doces descascadas e cortadas
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher (de sopa) de sal
- 1 colher (de chá) de pimenta-do-reino
- 1 peixe (namorado ou robalo) de 1 1/2 kg mais ou menos, cortado em postas.

Modo de fazer:

1 — Numa panela grande, coloque todos os legumes, o alho, o sal, a pimenta e o coentro.
2 — Junte a cabeça do peixe e cubra com água.
3 — Deixe cozinhar e vá retirando os legumes que cozinham mais depressa: primeiro você tira o chuchu, depois a batata, depois a cenoura e por fim a batata-doce.
4 — No caldo que ficou na panela você coloca as postas de peixe temperadas com um pouco de sal e suco de limão. Deixe cozinhar durante 10 minutos (o peixe não deve amolecer muito.
5 — Sirva o peixe numa travessa e os legumes em outra.
6 — Se você quiser, pode fazer um pirão com o caldo de peixe que ficou na panela. Para isso, precisa apenas passar o caldo por uma peneira. Depois, aos poucos, junte farinha de mandioca crua e vá mexendo até obter um mingau.

A PESCARIA DO DONALD

Donald adora pescarias. E vive falando que sabe tudo sobre peixes. Mas bastou a Vovó Donalda pedir que identificasse os peixes abaixo para ele se atrapalhar todo.

Veja se pode ajudar o Donald. Olhe com atenção os peixes, escreva seus nomes num papel e depois confira as respostas lá embaixo.

Confira suas respostas aqui:

1 - Atum. 2 - Manjuba. 3 - Piracanjuba. 4 - Merluza. 5 - Tubarão Azul. 6 - Robalo. 7 - Golfinho. Atenção: esse não é um peixe, mas um mamífero da ordem dos Cetáceos. Também conhecido como delfim ou boto.

Receitas com Carnes

A CEBOLA TEM HISTÓRIA!

— **B**uáááá!

O choro era da Margarida e todo mundo correu para ver o que estava acontecendo..

— O que foi? Que choradeira é essa?

— Não é nada! "Snif"! — fungou Margarida — É que eu estou cortando cebolas para ajudar a Vovó com o tempero da carne assada . . .

— Então era só isso? — disse Donald — Que alívio!

— Que maravilhoso condimento que é a cebola! — comentou Ludovico — Há 4000 anos as cozinheiras choram por causa dela!

— Que história é essa?

— É a História! Desde os antigos egípcios, a cebola é o principal ingrediente de uma porção de pratos.

— É isso mesmo! — concordou Minie — A carne não ficaria tão gostosa sem ce-

bolas no molho!

— Mas nem sempre a cebola foi usada só como tempero! — explicou Ludovico — Os antigos egípcios, além de realizarem um culto religioso em sua honra, comiam cebolas como alimento principal. Mesmo hoje, no Chile, por exemplo, pão com cebola pura é quase um prato nacional! Existe até um poema do famoso Pablo Neruda em homenagem à cebola!

— Mas tem duas coisas que você não sabe, Ludovico! — disse a Vovó Donalda — Para escolher bem, na hora de comprar cebolas, é preciso procurar as mais duras e as que têm a casca mais brilhante e sem depressões. E, para descascar as cebolas sem chorar, deve-se deixá-las alguns minutos na geladeira ou descascá-las debaixo do jato da torneira!

BOLINHOS DE CARNE COM CEBOLA, ESPAGUETE E MOLHO

Você vai precisar de:

- 750 g de carne moída
- 2 ovos
- 1 cebola grande picada
- 2 talos de salsinha (só as folhas)
- uma tira de casca de limão
- 2 fatias de pão (em pedaços)
- 1 1/2 colher (de chá) de sal
- pimenta a gosto
- 2 latas de molho de tomate

Modo de fazer:

1 — Coloque no liquidificador 1/2 xícara de água, os ovos, a cebola, a salsinha, a casca de limão, o pão e os temperos, e bata bem.

2 — Coloque a carne moída numa vasilha, despeje os ingredientes batidos por cima e mexa levemente com um garfo até que esteja tudo bem misturado. Forme então bolinhos.

3 — Aqueça o óleo e junte o alho.

4 — Frite os bolinhos até que dourem ligeiramente. Retire da panela com uma escumadeira.

5 — Junte o molho de tomate à panela. Acrescente 1/2 xícara de água. Aqueça e junte os bolinhos de carne.

6 — Tampe a panela e cozinhe por 20 minutos até que a carne esteja cozida. Para verificar, retire um bolinho e parta ao meio: se não estiver rosado, está bom.

7 — Sirva com espaguete.

A ORIGEM DO ORÉGÃO

A torta romana da Vovó Donalda estava quase pronta, e nada do Gansolino chegar com o orégão!

— O nome orégão vem do grego "oríganos", que quer dizer "alegria das montanhas"! — disse Margarida — Os gregos e os romanos usavam o orégão até para picada de cobras e aranhas, misturando-o com vinho branco e passando a mistura no local ferido!

O orégão surgiu no Mediterrâneo e ainda é produzido lá e no México.

Nessa hora, chegou o Gansolino trazendo o orégão e um convidado para o almoço, o Gastão.

— Olá, Vovó! — disse o penetra — A gente pode sentir o cheirinho da sua torta de longe!

— Aposto que as "Vovós Donaldas" da Roma antiga — comentou Donald — tinham o mesmo problema com os "Gastões romanos"!

A ORIGEM DO ORÉGÃO

A torta romana da Vovó Donalda estava quase pronta, e nada do Gansolino chegar com o orégão!

— O nome orégão vem do grego "oríganos", que quer dizer "alegria das montanhas"! — disse Margarida — Os gregos e os romanos usavam o orégão até para picada de cobras e aranhas, misturando-o com vinho branco e passando a mistura no local ferido!

O orégão surgiu no Mediterrâneo e ainda é produzido lá e no México.

Nessa hora, chegou o Gansolino trazendo o orégão e um convidado para o almoço, o Gastão.

— Olá, Vovó! — disse o penetra — A gente pode sentir o cheirinho da sua torta de longe!

— Aposto que as "Vovós Donaldas" da Roma antiga — comentou Donald — tinham o mesmo problema com os "Gastões romanos"!

BOLO DE CARNE TIPO PIZZA

Você vai precisar de:

- 1/2 kg de carne moída
- 1 1/2 colher (de chá) de sal
- 1 pitada de pimenta
- 1 colher (de chá) de molho inglês
- 1 colher (de chá) de mostarda
- 3 tomates descascados e cortados, sem sementes
- 2 colheres de cebola ralada
- 1 xícara de queijo mozarela ralado
- 1/2 colher (de chá) de orégão

Modo de fazer:

1 — Aqueça o forno. Misture a carne com o sal, a pimenta, a cebola, a mostarda e o molho inglês. Misture sem mexer muito.

2 — Coloque a massa de carne no fundo e nos lados de uma fôrma redonda de aproximadamente 22 cm de diâmetro.

3 — Salpique com o tomate, o queijo e o orégão. Asse em forno moderado por 30 minutos ou até que a carne esteja assada.

4 — Para servir corte como se fosse uma torta.

BOLO DE CARNE TIPO PIZZA

Você vai precisar de:

- 1/2 kg de carne moída
- 1 1/2 colher (de chá) de sal
- 1 pitada de pimenta
- 1 colher (de chá) de molho inglês
- 1 colher (de chá) de mostarda
- 3 tomates descascados e cortados, sem sementes
- 2 colheres de cebola ralada
- 1 xícara de queijo mozarela ralado
- 1/2 colher (de chá) de orégão

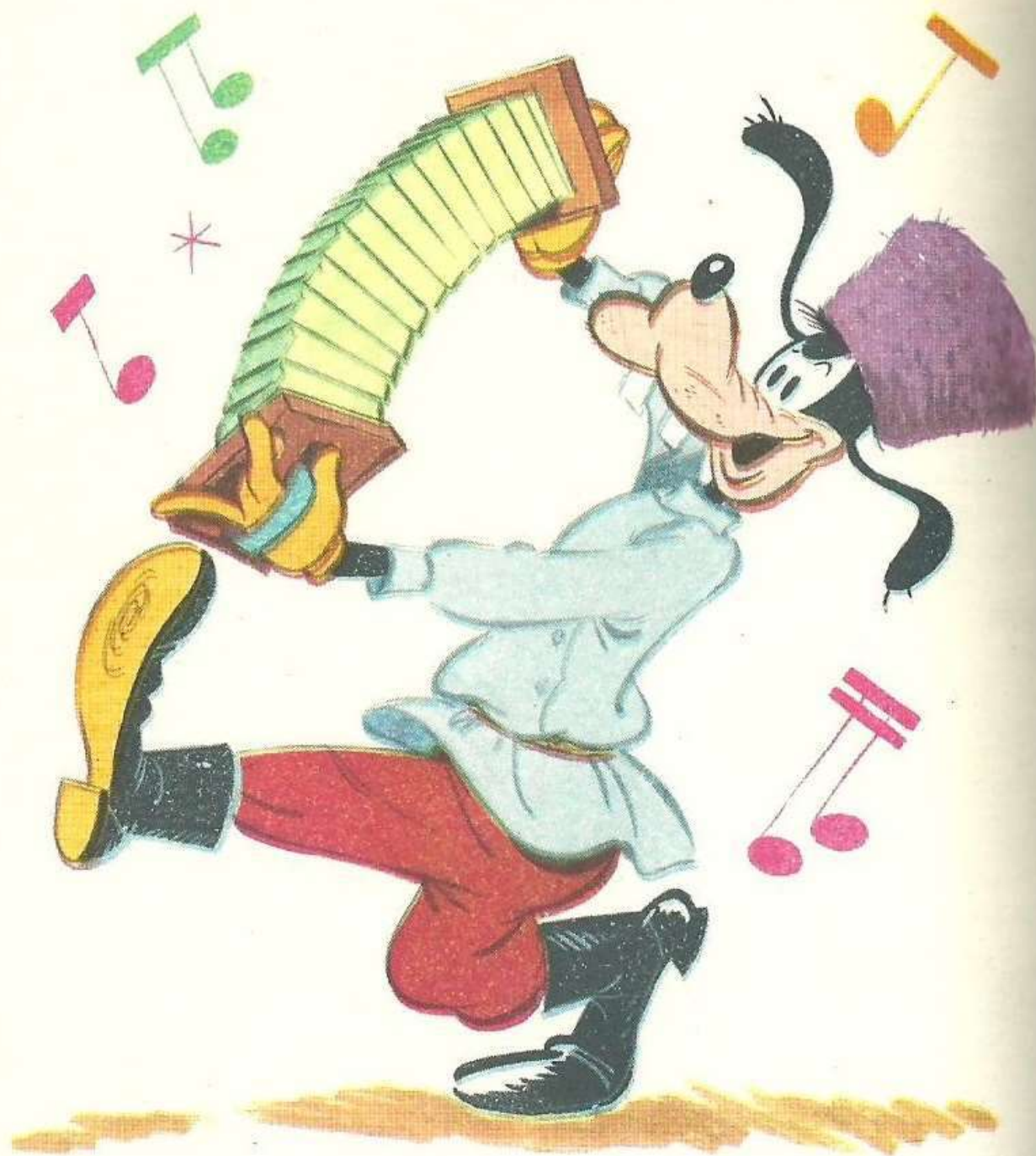
Modo de fazer:

1 — Aqueça o forno. Misture a carne com o sal, a pimenta, a cebola, a mostarda e o molho inglês. Misture sem mexer muito.

2 — Coloque a massa de carne no fundo e nos lados de uma fôrma redonda de aproximadamente 22 cm de diâmetro.

3 — Salpique com o tomate, o queijo e o orégão. Asse em forno moderado por 30 minutos ou até que a carne esteja assada.

4 — Para servir corte como se fosse uma torta.

O JANTAR RUSSO DO PATETA

— Otchi-tchór-niáááá! Ótchi-krastniááá!

Durante toda a tarde, enquanto esperava o jantar especial que a Vovó Donalda estava preparando, o Pateta dançou e cantou como um verdadeiro russo.

— Por quê? — disse Mickey — Ora, porque o Pateta gosta de abrir o apetite de acordo com o prato que vai ser servido! E a Vovó está preparando um stroganoff!

— Bem — palpitou Minie — segundo dizem, esse prato foi criado pelo casal Stroganoff, russos especialistas em cozinha. Mas duvido que a receita da Vovó seja a mesma! Originalmente, o stroganoff era feito com carne ensopada em molho

com creme de limão azedo, mostarda, suco de limão, pepinos azedos e cogumelos.

O prato teria sido inventado no século XVIII e, de lá para cá, sempre com muito sucesso, vem sofrendo a influência dos cozinheiros do mundo todo. Não se usa mais mostarda, nem limão azedo, nem pepinos em conserva. Em compensação, usa-se creme de leite fresco, tomates, cebolas e até conhaque.

— Hum . . . — raciocinou Donald — O creme de leite deve ter sido introduzido pelos franceses! Mas os ingleses também mudaram alguma coisa, pois a Vovó está colocando molho inglês no tempero!

— Dá para se perceber a influência estrangeira até nos acompanhamentos do stroganoff! — disse Minie — Come-se com arroz, com purê de batatas e até com nhoque!

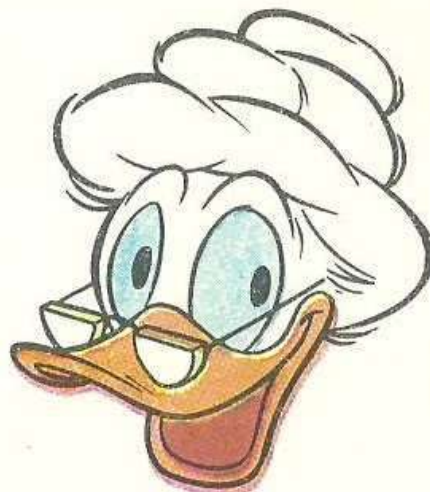
— Ó tchi-tchorniáááá! Ótchi-krastniááá! — continuava o Pateta a plenos pulmões.

STROGANOFF

Você vai precisar de:

- 1 kg de filé mignon
- 3 colheres (de sopa) de manteiga ou de margarina
- 1 lata de creme de leite
- 1 colher (de sopa) de extrato de tomate
- 1 colher (de chá) de molho inglês
- sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

1 — Corte a carne em quadradinhos, retirando a gordura.
2 — Aqueça a manteiga ou margarina. Junte a carne e deixe fritar bem.
3 — Geralmente a carne solta um pouco de água. Deixe que ela cozinhe nesta água e, se secar muito, junte um pouco de água quente.
4 — Experimente um quadradinho e veja se a carne já está pronta.
5 — Misture o creme de leite, o extrato de tomate e o molho inglês. Despeje em cima da carne e mexa bem. Junte sal e pimenta e experimente conforme sua preferência. Aqueça e sirva.
6 — Se quiser, junte 1 lata de cogumelos escorridos, junto com o creme de leite.

O MISTÉRIO DO MACARRÃO CHINÊS

O misterioso agente secreto 00Zero estava de volta de uma missão na China e foi visitar a Vovó quando soube do Manual.

— Em homenagem à sua visita — declarou a Vovó — vou preparar meus famosos "bolinhos misteriosos", acompanhados por macarrão tipicamente italiano!

— Tipicamente **chinês,** a senhora quer dizer! — corrigiu 00Zero — Todo mundo pensa que o macarrão foi inventado pelos italianos porque foram os italianos que trouxeram o macarrão para o Brasil! Mas, na verdade, foram os chineses que o inventaram há séculos. A Itália só começou a comer macarrão no século XIII, quando o mercador italiano Marco Polo o trouxe da China, junto com o uso do carvão, da pólvora e outras invenções chinesas!

— Continue investigando, 00Zero! — sugeriu Donald — Quem sabe você descobre que os palitinhos chineses são uma invenção italiana, deixada por Marco Polo quando ele foi lá buscar o macarrão?

BOLINHOS BÁRBAROS

Você vai precisar de:

- 1/2 kg de carne moída
- 1 xícara de migalhas de pão
- 1/2 xícara de castanha de caju picada (já vem pronta)
- 1/4 de xícara de "catchup" picante
- 1/2 colher (de chá) de sal
- 1/2 xícara de leite

Modo de fazer:

1 — Misture levemente todos os ingredientes.
2 — Coloque um pouco da mistura em forminhas individuais de vidro, aperte bem e desenforme sobre uma assadeira untada. Asse em forno moderado por 30 minutos ou até que estejam bem dourados.

BOLINHOS MISTERIOSOS

Você vai precisar de:

- 1/2 kg de carne moída
- 1 ovo
- 2 colheres (de sopa) de farinha de trigo
- 1/2 colher (de chá) de sal
- 1 pitada de pimenta
- 1/2 xícara de óleo
- 1 1/2 colher (de chá) de sal
- 1 xícara de caldo de galinha (preparado com 1 xícara de água para 1/4 de um tablete)
- 1 rodela de abacaxi em calda, cortada em 8 pedaços
- 2 colheres (de chá) de maisena
- 2 colheres (de chá) de molho de soja
- 1/2 xícara de vinagre
- 1/2 xícara de açúcar

Modo de fazer:

1 — Misture o ovo, a farinha, o sal, a pimenta e a carne. Forme bolinhos.
2 — Aqueça o óleo e o sal e frite os bolinhos até que dourem. Coloque numa travessa.
3 — Deixe na frigideira uma colher de sopa de óleo, retirando o restante.
4 — A este óleo junte 1/3 de xícara de caldo de galinha e o abacaxi. Aqueça bem.
5 — Misture a maisena, o molho de soja, o vinagre e o açúcar. Acrescente 1/2 xícara de caldo de galinha. Misture bem e junte à frigideira.
6 — Cozinhe, mexendo sempre até engrossar. Despeje sobre as bolinhas de carne.

DE MILÃO OU DE VIENA?

— O jantar desta noite vai ser bife à milanesa bem sequinho! — anunciou a Vovó Donalda, entrando na sala onde estavam o Horácio, a Margarida e a Clarabela fazendo uma visita ao sítio.

— Grande! — o Horácio estava feliz, pois adorava bife à milanesa — Eu proponho que a gente organize uma festa italiana com bandeirinhas, tarantela e tudo, para comemorar o jantar da Vovó!

A idéia foi aclamada por todos. Uns, porque gostavam do jantar, e outros porque adoravam festas. A mais animada de todos era a Clarabela, que passou o dia ensaiando para dançar com o Horácio.

Mas, enquanto todos se preparavam para a festa, Margarida pôs-se a pesquisar e acabou confundindo toda a comemoração:

— Na Europa inteira, todos chamam essa forma de preparar a carne de "bife à vienense", menos, é claro, os italianos, para quem não há discussão: foram os milaneses que inventaram esse

bife, e está falado!

Mas os austríacos insistem que o bife empanado é invenção dos cozinheiros vienenses e a confusão está formada. A única diferença que existe é o preparo: os milaneses passam o bife no ovo batido e depois na farinha de rosca, enquanto os vienenses passam o bife na farinha de trigo antes do ovo e da farinha de rosca.

Ambos, porém, insistem que o bife deve ficar bem sequinho, apesar de ser empanado e frito em gordura bem quente. O certo é tirá-lo da frigideira e deixar escorrer a gordura em papel absorvente. Os vienenses têm um segredo para o bife não enrolar enquanto estiver sendo frito: antes de empaná-lo, fazem-se alguns pequenos talhos em volta da carne.

A Clarabela, que era festeira como ela só, resolveu o problema, e a festa foi aberta com a tarantela e encerrada com uma linda valsa vienense!

BIFES À MILANESA

Você vai precisar de:

- 4 bifes de coxão mole
- pimenta
- 2 ovos batidos
- 5 colheres (de sopa) de farinha de trigo
- 5 colheres (de sopa) de farinha de rosca
- 2 colheres (de sopa) de margarina

Modo de fazer:

1 — Se os bifes forem muito grandes, corte-os ao meio. Salpique-os com sal e pimenta.
2 — Bata os bifes com o batedor de carne, sobre uma tábua.
3 — Num prato coloque a farinha de trigo, em outro os ovos batidos e num terceiro a farinha de rosca.
4 —Primeiro, passe o bife na farinha de trigo, depois no ovo e, por último, na farinha de rosca. Dê uma sacudida no bife para tirar o excesso de farinha de rosca.
5 — Aqueça a margarina e coloque os bifes para fritar, não esquecendo de virá-los para que fritem por igual dos dois lados.
7 — No caso da margarina secar muito depressa, acrescente um pouco mais.
8 — Sirva os bifes numa travessa com gomos de limão.

ESSE PRATO DEU A VOLTA AO MUNDO

— Atualmente, tortas doces ou salgadas, tortas de maçã ou de frango, são consideradas pratos "típicos" norte-americanos! — explicava o Donald — Mas a torta existe desde os romanos. Até o nome é latino: *tortus*, que quer dizer "dar a volta".

A torta realmente deu a volta ao mundo e, na verdade, formou tradição na Inglaterra, de onde atravessou o mar para as Américas nas mãos dos primeiros colonizadores-cozinheiros.

Os ingleses usam a palavra *tart*, mas o nome comum para torta é mesmo *pie*. São muito antigas as histórias de mercadores ingleses que saíam pelas estradas vendendo suas tortas.

Na Inglaterra, a torta faz parte até do folclore: dizem que quem comer torta durante doze dias seguidos, a partir do Natal, será feliz o resto do ano!

TORTA DE CARNE À TROVADOR

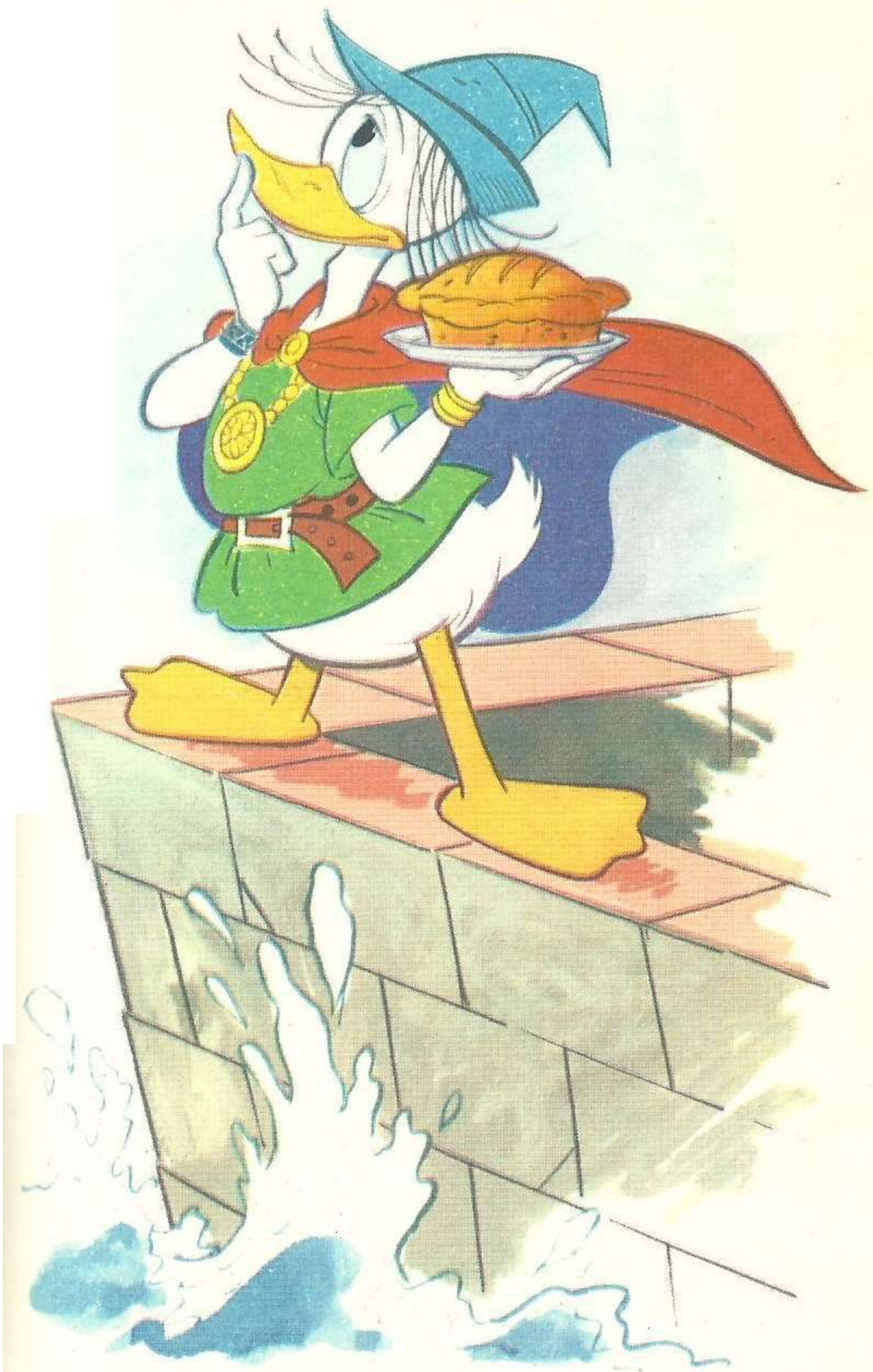
Você vai precisar de:

- 750 g de carne moída
- 1 ovo
- 1/4 de xícara de leite
- 1/3 de xícara de aveia instantânea
- 1 colher (de chá) de sal
- 1 cebola média
- pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara de "catchup"
- 4 cebolinhas verdes
- 3 ramos de salsa
- 2 colheres (de sopa) de óleo
- 1 caixa de massa de torta
- 1 pacote de queijo fundido

Modo de fazer:

1 — Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a carne, a massa e o queijo. Junte a carne à mistura do liquidificador numa panela. Leve ao fogo e cozinhe até que a mistura seque um pouco. Retire do fogo e esfrie.

2 — Prepare a massa conforme instrução da embalagem, acrescentando 1 xícara de água em vez de meia. Abra a metade da massa até obter um círculo de 30 cm de diâmetro. Coloque numa fôrma de torta de 22 cm. Corte a borda para que passe 1 cm da borda.

3 — Coloque a mistura de carne sobre a massa. Cubra com as fatias de queijo fundido. Abra a massa restante até que tenha 27 cm de diâmetro. Faça alguns cortes na massa. Cubra a torta com essa massa. Feche bem as bordas. Em toda a volta da massa faça algumas marcas para que fique decorativa. Pincele toda a superfície com gema. Asse em forno quente por 1 hora.

OS PORCOS DA DINAMARCA

Todo mundo adora uma bistequinha, mas uma amiga dinamarquesa da Vovó Donalda contou que a melhor carne de porco do mundo é da Dinamarca:

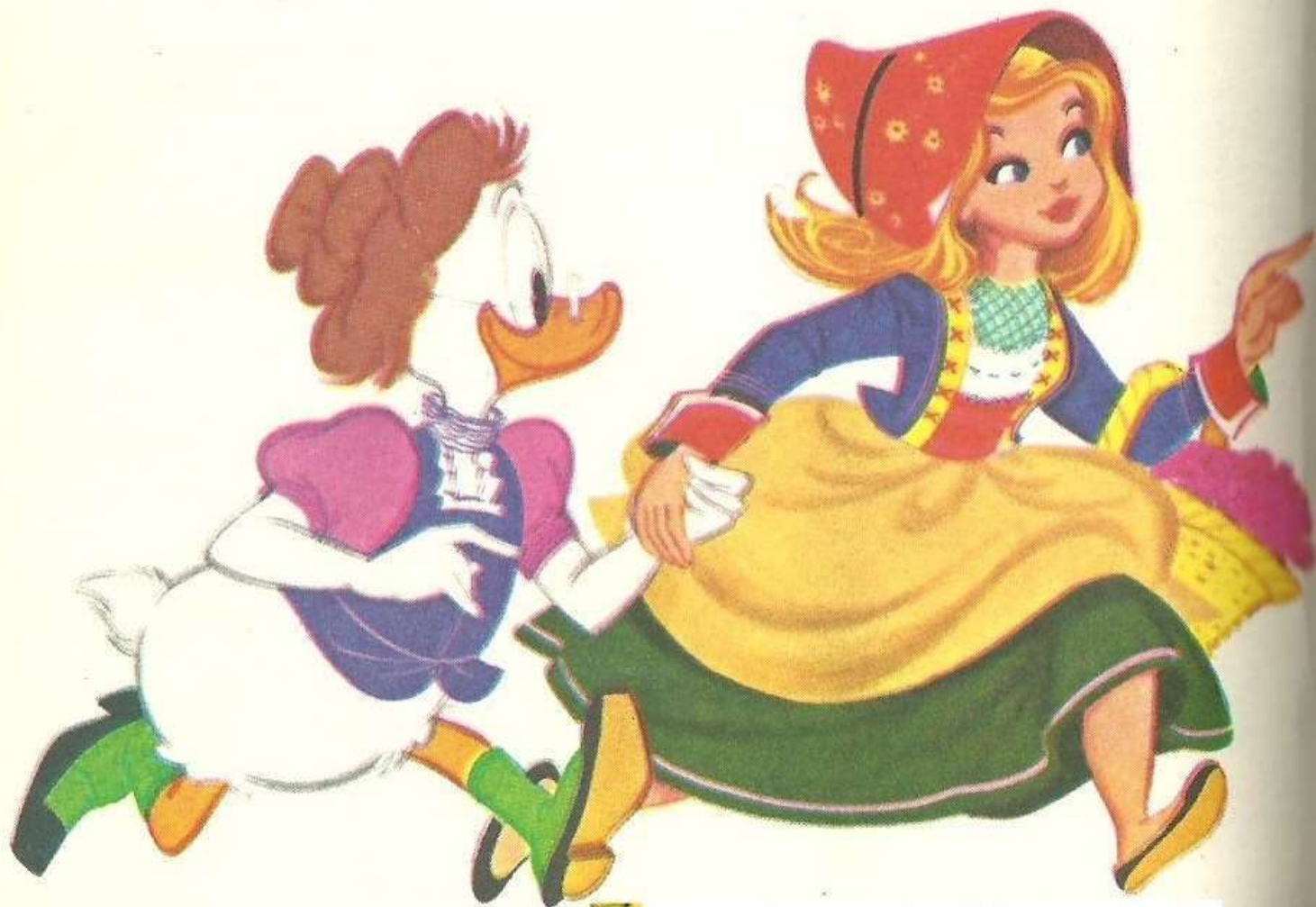
— Bem, nós não somos os **maiores** produtores de carne de porco do mundo! Os maiores são os chineses. Nós somos apenas os **melhores** do mundo!

— Um tanto convencida esta jovem, não é? — comentou Ludovico, baixinho, para Pardal.

— O segredo é o clima frio! — explicou a mocinha — Nós temos a melhor raça suína, a *Land-race.* Em segundo lugar vem a *Duroc-jersey,* americana, e, em terceiro, a *Berkshire* inglesa.

A *Land-race* é um porco branco, que não pode tomar muito sol, e o seu presunto é o mais apreciado em todo o mundo! Tem o corpo alongado e as orelhas grandes.

No Brasil, a *Land-race* fica com manchas coloridas na pele devido à temperatura elevada. Mesmo assim, a carne se mantém ótima e a espécie é muito procurada, pois, além do sabor ótimo da carne, a *Land-race* dá excelentes reprodutores.

— Moça! — perguntou Pateta — Os porcos da Dinamarca também fazem "oinc"?

LOMBO DE PORCO À ESCANDINÁVIA

Você vai precisar de:

- 1 kg de lombo de porco
- 1 folha de papel alumínio
- 1 cebola média cortada em pedaços
- 1 xícara de suco de laranja
- 1 colher (de sopa) de molho inglês
- 1 dente de alho
- 1 colher (de chá) de mostarda
- 1 colher (de chá) de sal
- 1 colher (de sopa) de maisena

Modo de fazer:

1 — Coloque o lombo sobre o papel alumínio.
2 — Passe os outros ingredientes pelo liquidificador.
3 — Despeje a mistura sobre a carne, tendo o cuidado de levantar as pontas do papel alumínio para não escorrer. Embrulhe bem, dobrando o papel várias vezes.
4 — Coloque numa assadeira com a parte que ficou dobrada para cima.
5 — Asse em forno moderado por 1 hora e meia ou até que o lombo esteja macio. Para saber se está bom, espete um garfo pelo papel. Para servir, abra o pacote, corte o lombo em fatias e despeje o molho em cima.

FILÉ MIGNON ASSADO COM MOLHO

Você vai precisar de:

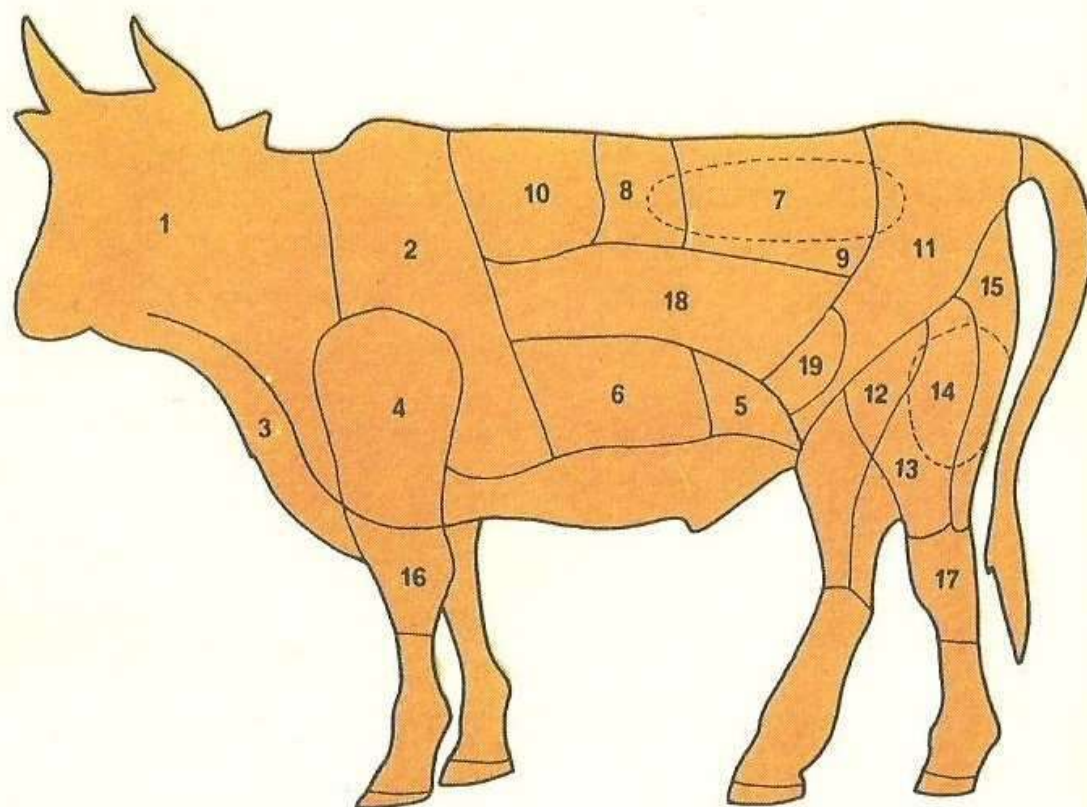
- 1 kg de filé mignon
- sal e pimenta
- 1 xícara de caldo de galinha preparado com um tablete.
- 2 colheres (de sopa) de manteiga
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres (de chá) de mostarda

Modo de fazer:

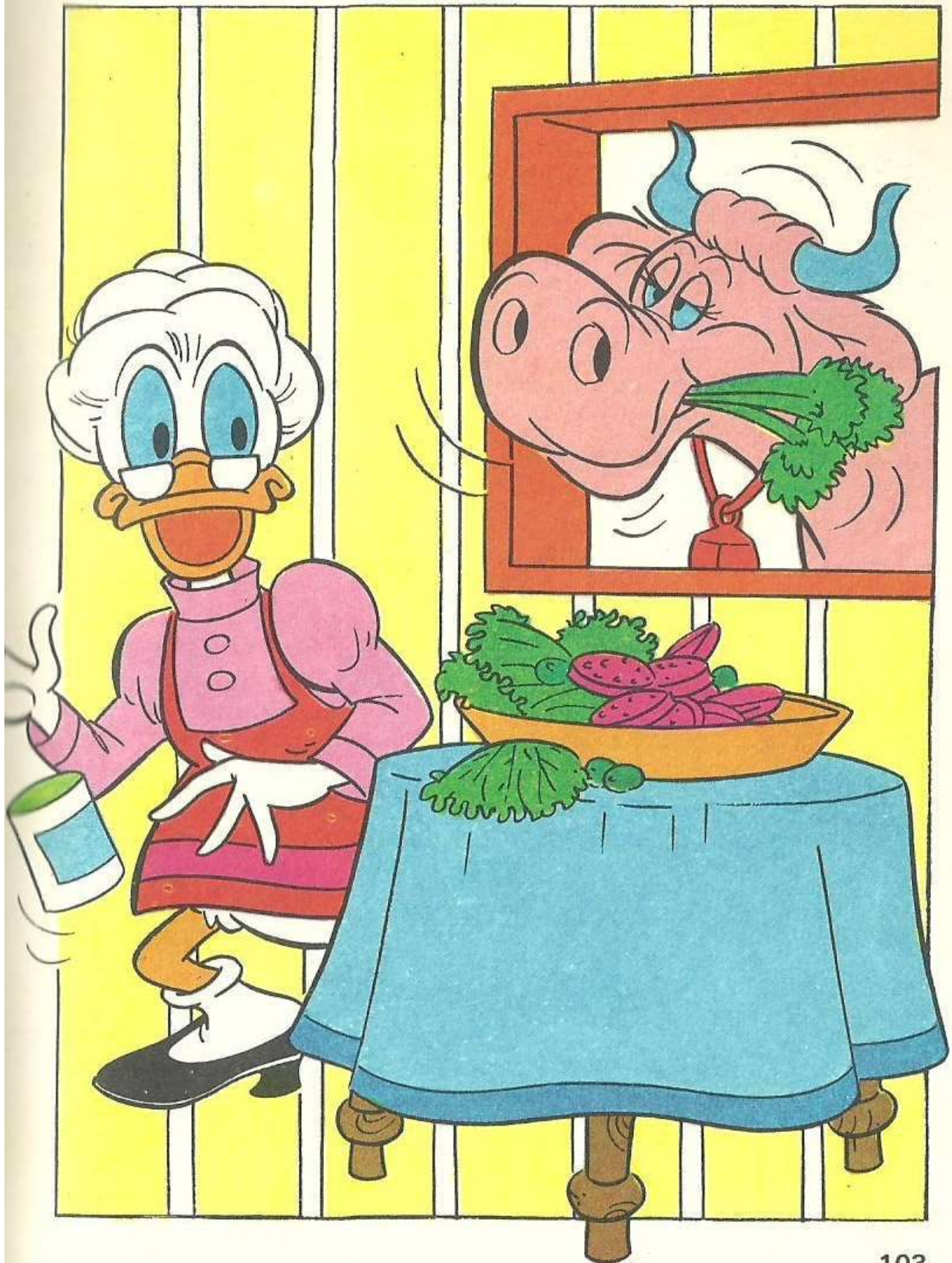
1 — Salpique a carne com sal e pimenta a gosto.
2 — Coloque numa assadeira untada e cubra com pedaços de manteiga ou margarina.
3 — Leve ao forno moderado e asse, molhando de vez em quando, com o caldo de galinha até que, espetando com uma faca, não saia mais sangue.
4 — Retire a carne da assadeira e coloque sobre uma tábua.
5 — Com cuidado, despeje o líquido da assadeira numa panela. Junte o creme de leite e a mostarda. Mexa bem e aqueça um pouco.
6 — Deixe a carne esfriar um pouco e corte em fatias. Coloque numa fôrma refratária e leve ao forno para esquentar bem. Na hora de servir, jogue o molho sobre a carne.

VAMOS AO AÇOUGUE?

Não é todo mundo que a Vovó Donalda deixa entrar em sua cozinha. Primeiro tem que provar que sabe alguma coisa de culinária.

Um dos testes da Vovó é o seguinte: você tem que indicar no desenho abaixo pelo menos cinco partes do boi. Faça o teste com seus amiguinhos: quem não passar, lava os pratos.

Confira as respostas aqui:

1 - Pescoço; 2 - Acém; 3 - Peito; 4 - Braço; 5 - Fraldinha; 6 - Ponta de Agulha; 7 - Filé Mignon; 8 - Filé de Costa; 9 - Contrafilé; 10 - Capa de Filé; 11 - Alcatra; 12 - Patinho; 13 - Coxão Duro; 14 - Coxão Mole; 15 - Lagarto; 16, 17 - Músculo; 18 - Aba de Filé; 19 - Maminha de Alcatra.

Receitas com Legumes e Verduras

ALFACE QUE TE QUERO VERDE

— Uma saladinha! Aqui está! — disse Vovó Donalda servindo a mesa. — Para abrir o apetite! Um pouco de vinagre na alface bem lavada, sal, uma pitadinha de pimenta-do-reino e pronto!

— Que delícia! — exclamou Pateta, que era louco por salada — Adoro verdura! Se eu pudesse, mudava para a África e ficava no meio daquele verde, até ficar velhinho, comendo salada e cozido de verduras!

— Aposto que, no meio daquele verde todo, você nunca ia descobrir o que era e o que não era para comer! — falou Ludovico em tom de desafio — A alface, que você tanto gosta, por exemplo, é nativa do norte da África e da Ásia Menor, mas, em sua forma selvagem, é uma planta espinhosa!

O nome, aliás, vem do árabe *al-khass.* Sabe-se que os persas, desde o ano 550 a.C., adoravam alface. Mais tarde, os gregos, e depois os romanos, adotaram a alface, principalmente por seus valores medicinais.

No primeiro século da nossa era, a alface já era cultivada em várias regiões,

principalmente na China, onde existiam grandes plantações. Nas Américas, a alface chegou nas primeiras viagens de Colombo, mas demorou um pouco a ser cultivada. Só no século XVI a planta foi adotada como alimento regular.

ALFACE QUENTE

Você vai precisar de:

- 2 pés pequenos de alface
- 1/4 de xícara de manteiga ou margarina
- sal e pimenta a gosto
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado

Modo de fazer:

1 — Lave as folhas de alface e seque com papel absorvente de cozinha.
2 — Rasgue a alface em pedaços pequenos.
3 — Derreta a manteiga numa panela e junte a alface. Tampe a panela e cozinhe sobre fogo lento por aproximadamente 3 minutos.
4 — Tempere com sal e pimenta e junte o queijo parmesão ralado. Atenção: Cuidado com o sal pois o queijo parmesão já é salgado.

SOPA DE LEGUMES PARA O INVERNO

Você vai precisar de:

- 1 cebola grande cortada em rodelas finas
- 3 cenouras médias, lavadas, raspadas e cortadas
- 1 talo de salsão cortado
- 1 nabo pequeno
- 3 colheres (de sopa) de margarina
- 8 xícaras de caldo de carne preparado com tabletes
- 1 repolho pequeno picado
- 3/4 de xícara de extrato de tomate
- sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

1 — Numa panela grande, frite na margarina a cebola, a cenoura, o salsão e o nabo por 5 minutos.
2 — Junte o caldo e deixe levantar fervura.
3 — Acrescente o repolho e o extrato de tomate e abaixe o fogo.
4 — Tempere com sal e com pimenta.
5 — Tampe e cozinhe lentamente por 1 hora ou até que os legumes estejam cozidos (espete com um garfo para ver se estão macios).

A TORTA DE PALMITO DO DENGOSO

Enquanto os adultos se preocupavam com a origem das comidas do Manual, as crianças brincavam. E, como não podia deixar de ser, as brincadeiras eram sobre comida. Naquele dia, enquanto esperavam a torta de palmito que a Vovó tinha preparado, as crianças estavam brincando de "O que é que o bicho come?"

Quem estava na berlinda era o Francisquinho. As outras crianças diziam o nome de um bicho qualquer e Francisquinho tinha de dizer se o animal era herbívoro, onívoro ou carnívoro.

— Elefante! — começou Chiquinho.

— Herbívoro! — respondeu Francisquinho.

— Girafa! — disse em seguida Huguinho.

— Herbívoro também!

— Leão! — disse Zezinho.

— Carnívoro!

— Gorila! — disse então Luisinho.

— Onívoro!

— Dragão! — propôs Gilberto, brincando.

— Ah! — lamentou-se Francisquinho — não sei!

— Acho que depende do

dragão! — arriscou Zezinho — Aposto que o Dragão Dengoso é herbívoro!

— Tem razão! — concordou Chiquinho — Afinal, ele é um dragão cantor, um sujeito de bom gosto!

— Se ele é um sujeito de bom gosto — brincou Huguinho — aposto que ia adorar esta torta de palmito que a Vovó está trazendo!

— O gosto dos dragões eu não sei! — disse Gilberto — Mas, em palmito, eu sou especialista! Vocês sabiam que Pero Vaz de Caminha, na carta que escreveu ao rei de Portugal, elogiava o palmito do Brasil?

TORTA DE PALMITO

Você vai precisar de:

- 1 caixa de massa para torta
- 2 colheres (de sopa) de manteiga
- 2 xícaras de palmito (enlatado) picado
- 2 colheres (de sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras de leite
- sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (de sopa) de salsinha picada
- 2 ovos
- 1 gema de ovo

Modo de fazer:

1 — Faça a massa de acordo com as instruções da caixa. Forre uma fôrma com a massa.
2 — Leve os ovos ao fogo para cozinhar. Depois que a água levantou fervura, deixe cozinhar 10 minutos. Passe imediatamente em água fria. Descasque e pique.
3 — Derreta a manteiga. Junte o palmito e deixe fritar sobre fogo lento por alguns minutos. Junte a farinha e mexa bem.
4 — Aos poucos, junte o leite e mexa bem até que engrosse.
5 — Quando a mistura estiver bem grossa, retire do fogo. Junte sal e pimenta a gosto, a salsinha e os ovos. Misture bem.
6 — Coloque a mistura na fôrma já com a massa.
7 — Abra a massa restante e cubra o recheio. Aperte bem as bordas da massa em toda a volta.
8 — Fure, com uma faca, a superfície da massa.
9 — Pincele a massa com a gema.
10 — Leve ao forno moderado por aproximadamente 30 minutos ou até que a massa esteja dourada.

A FORÇA DO ESPINAFRE

A Vovó estava preparando suas famosas forminhas de espinafre e o Donald não se conformava:

— Como é que o espinafre pode formar os glóbulos vermelhos do sangue se é uma planta verde?

— Pois é isso mesmo! — insistiu Mickey — O espinafre é um alimento maravilhoso. Possui muitos sais de ferro, cálcio, fósforo, potássio e vitaminas A e B, principalmente o espinafre verde escuro brilhante.

A planta é originária da Pérsia e começou a ser consumida na Idade Média. A Europa só conheceu o espinafre no século XV e os portugueses, três séculos depois trouxeram-no para o Brasil, onde é conhecido também como espinafre — redondo ou espinafre-da-holanda.

Todo mundo sempre gostou de espinafre e, no começo do século XX, apareceu um personagem de desenho animado que ficava fortíssimo cada vez que comia essa verdura. Resultado: o consumo de espinafre aumentou vinte vezes!

— Hum . . . — pensou Pateta em voz alta — Vai ver

que os nobres não comem espinafre!

— Por quê?

— Porque senão o sangue deles fica vermelho como o

COUVE-FLOR DOURADA

Você vai precisar de:

- 1 couve-flor média
- 3 colheres (de sopa) de farinha de rosca
- 2 colheres (de sopa) de manteiga ou margarina
- 2 colheres (de chá) de sal
- 1 gema dura cozida

Modo de fazer:

1 — Coloque no fogo água para ferver (uma quantidade suficiente para cobrir a couve-flor). Quando estiver fervendo, coloque primeiro o sal e depois a couve-flor inteira.

2 — Quando estiver cozida, escorra a água da panela e coloque-a numa travessa.

3 — Derreta numa frigideira a manteiga ou a margarina. Junte a farinha de rosca e mexa bem.

4 — Passe a gema cozida por uma peneira e junte à farinha de rosca.

5 — Salpique sobre a couve-flor e sirva.

FORMINHAS DE ESPINAFRE

Você vai precisar de:

- 1 maço de espinafre
- 1 colher (de sopa) de manteiga
- sal e pimenta a gosto
- 2 ovos separados (as gemas das claras)
- 1 colher (de sopa) de farinha de trigo
- 3/4 de xícara de leite
- 1 colher (de sopa) de queijo ralado

Modo de fazer:

1 — Retire as folhas do espinafre e jogue os talos fora. Leve ao fogo com pouca água e deixe cozinhar até que estejam macias.

2 — Coloque numa peneira. Aperte com uma colher para tirar toda a água.

3 — Agora, pique bem o espinafre. Junte a manteiga, o sal, a pimenta, as gemas batidas com um garfo, o queijo, a farinha dissolvida no leite. Leve ao fogo e mexa até engrossar.

4 — Bata as claras em neve. Junte a metade ao espinafre. Coloque em forminhas de vidro refratário untadas com manteiga. Cubra com as claras que restaram.

5 — Asse em forno quente por 15 ou 20 minutos.

ROCAMBOLE, OU "EL ENROLADO"

— Rocambole eu só sei fazer! — disse a Vovó Donalda — Com massa doce, massa salgada e até com fatias de pão enroladas. O recheio pode ser doce, e pode ser salgado. Mas de como e onde surgiu o rocambole eu não tenho nem idéia!

— O nome eu acho que se baseou no famoso herói criado por Ponson du Terrail! — disse Mickey — Lá pela metade do século passado, ele escreveu *As Aventuras de Rocambole,* um livro de grande sucesso e um clássico de aventuras!

Rocambole nasceu em Paris e viveu pobre e revoltado. Logo começou a roubar e a enganar a polícia com fugas espetaculares. Quando finalmente conseguiram prendê-lo, uma de suas vítimas teve pena e fingiu que não o reconhecia. Aquele gesto de bondade comoveu Rocambole e, desde esse dia, ele passou a defender os injustiçados.

— A partir desse romance — continuou Mickey — surgiu o adjetivo **rocambolesco,** que quer dizer "cheio de lances imprevistos"! Vai ver que alguém inventou o tal prato por esta época e botou nele o nome de rocambole, devido ao grande sucesso do romance!

— Mas pode ser que o prato já existisse e só tenha

mudado de nome por causa do personagem do romance! — objetou Vovó Donalda.

— Nada disso! — opôs-se Donald — O personagem é todo cheio de manhas, cheio de truques, é um cara todo "enrolado"! Como o tal prato é feito com massa enrolada, o pessoal lembrou de colocar o nome de Rocambole na comida!

— Chega de discussão! — interrompeu Pateta — Eu acho que sei como e onde surgiu o rocambole! Na verdade, eu não sei nada, mas pensei aqui comigo e acho que poderia ter sido do jeito que eu acho que foi!

— Você vai formular uma hipótese — ajudou Mickey.

— Eu não vou fazer isso, não! Eu só vou dizer como eu acho que surgiu o rocambole! Pra mim a coisa toda começou na Grécia. Havia um soldado que uma vez arranjou um pão-de-ló e um prato de geléia. Mas ele não queria que os outros viessem comer o doce dele de carona e, por isso, enfiou-se dentro de um barril para comer seu doce sozinho. Mas daí, o barril desequilibrou-se e rolou montanha abaixo. Quando o pobre conseguiu se safar, viu que o bolo tinha ficado todo enrolado com a geléia dentro. Ele comeu assim mesmo e gostou. Depois disso, todo mundo queria experimentar a nova idéia!

ROCAMBOLE DE LEGUMES

Você vai precisar de:

- 1 pão de fôrma cortado em fatias no sentido do comprimento
- maionese ou queijo cremoso (de copo)
- legumes cozidos, variados e picados

Modo de fazer:

1 — Coloque o pão sobre uma mesa. Passe o rolo de macarrão por cima de cada parte. Isto vai facilitar o enrolar.

2 — Espalhe maionese ou queijo cremoso sobre cada parte e depois uma boa quantidade de legumes.

3 — Enrole como se fosse rocambole. Embrulhe cada rolo em papel alumínio e leve à geladeira por 1 hora.

4 — Na hora de servir, desembrulhe e corte em rodelinhas. Sirva espetado em um palito.

DONALD E A PANQUECA DE GREGO

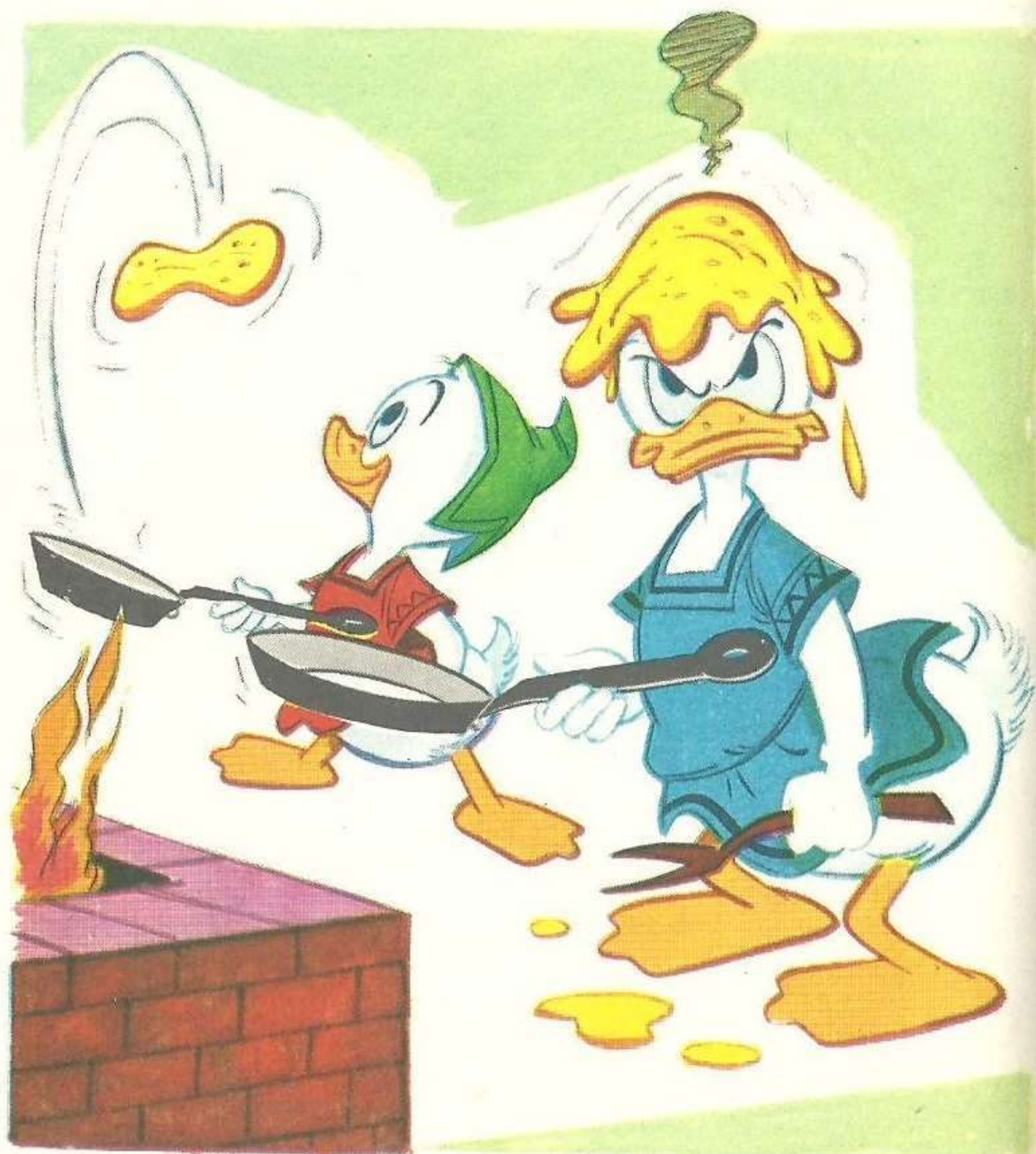
— Para mim foram também os gregos os inventores das panquecas! — afirmou o Donald.

— Por quê?

— Ora, eles inventaram até a filosofia, por que não poderiam inventar simples panquecas?

— Mas se eles ficavam só filosofando, como é que tinham tempo para cozinhar? — brincou Huguinho.

— Vai ver que eles tinham também "filósofos culinários"! — disse Donald, aceitando a brincadeira.

— Por que vocês não tentam fazer panquecas com a minha receita? — desafiou Vovó Donalda — A massa é muito simples. Basta botar

tudo no liquidificador. O segredo é fritar bem dos dois lados!

— Pode deixar que eu já vi como se vira uma panqueca! — disse Donald — Vamos, Huguinho, às panquecas!

Bater os ingredientes no liquidificador foi fácil. Colocar duas colheres da mistura na frigideira untada também. O problema começou quando Donald resolveu virar as panquecas.

— Com cuidado, Tio Donald! — orientava Huguinho — Um pequeno impulso e um golpe rápido para cima e, pronto — a panqueca cai na frigideira virada do outro lado!

Mas o impulso de Donald foi forte demais e a panqueca sumiu!

— Ei! — reclamou ele — Onde está minha panqueca?

De repente, plaf! — a panqueca, que tinha grudado no teto, caiu direitinho na cabeça do pato!

PANQUECAS DE LEGUMES

Você vai precisar de:

Massa para panqueca:

- 2 ovos inteiros
- 2 gemas
- 2 colheres (de sopa) de manteiga (tirada da geladeira meia hora antes)
- 1 1/2 xícara de leite
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 colher (de chá) de sal

Recheio:

Aproveite sobras de legumes para rechear. Você pode usar cenoura cozida, espinafre cozido e picado, palmito picado etc.

Modo de fazer:

1 — Coloque no copo do liquidificador todos os ingredientes da massa e bata até misturar tudo muito bem.

2 — Unte uma frigideira pequena com um pouco de manteiga ou margarina.

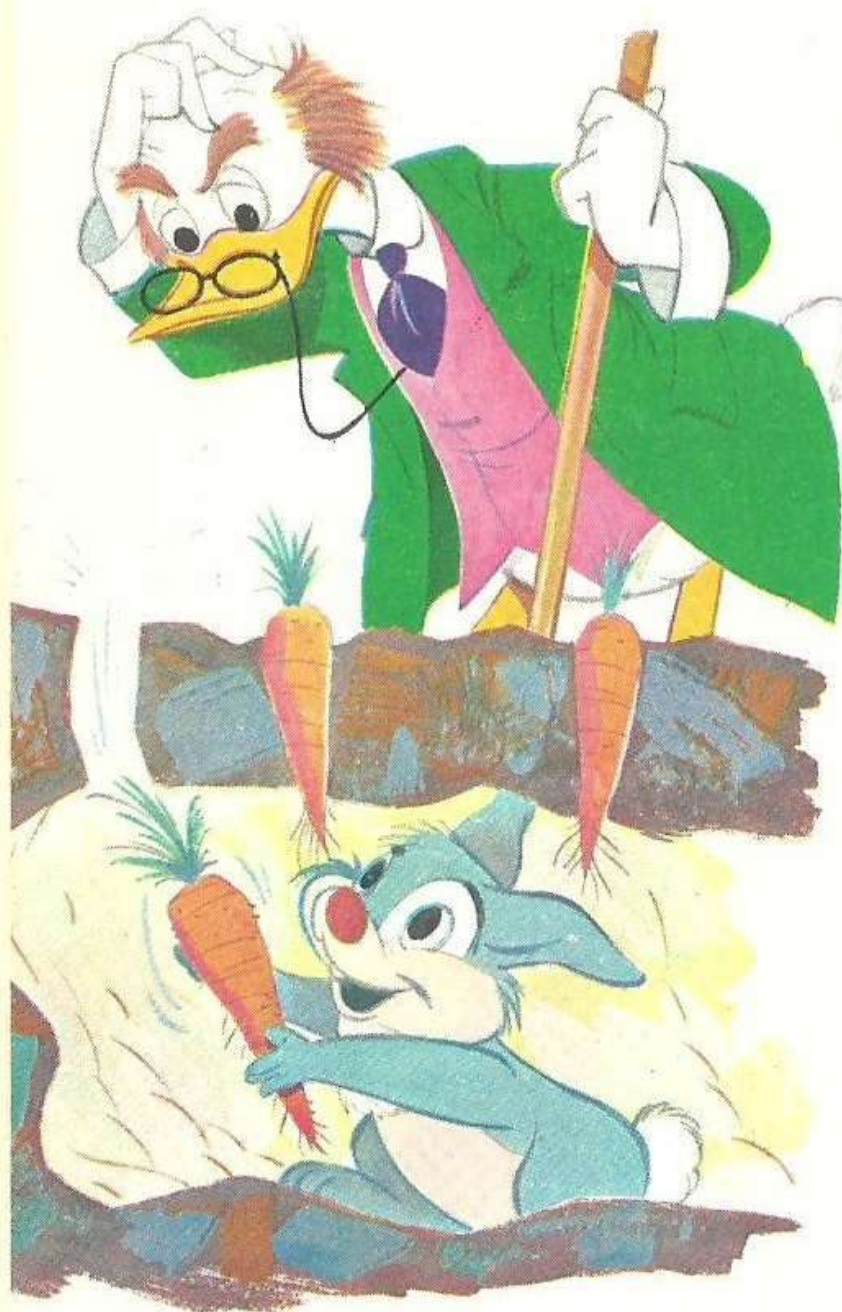
3 — Coloque 2 colheres (de sopa) de massa na frigideira.

4 — Incline a frigideira de um lado para o outro para espalhar a massa. Deixe fritar por 1 minuto até que doure ligeiramente na parte de baixo.

5 — Levante a panqueca com a ponta dos dedos, vire e frite do outro lado.

6 — Coloque os legumes sobre a panqueca e enrole como se fosse um rocambole.

7 — Pode servir assim ou cobrir com um molho de tomate em lata, aquecido.

AS CENOURAS DA VOVÓ

A Vovó tinha pedido ao pessoal que fosse à horta apanhar algumas cenouras para o almoço.

A horta da Vovó era mesmo uma beleza e Ludovico não se conteve:

— Quem diria que as cenouras eram plantas selvagens na Europa e todo mundo as considerava uma praga da lavoura?!

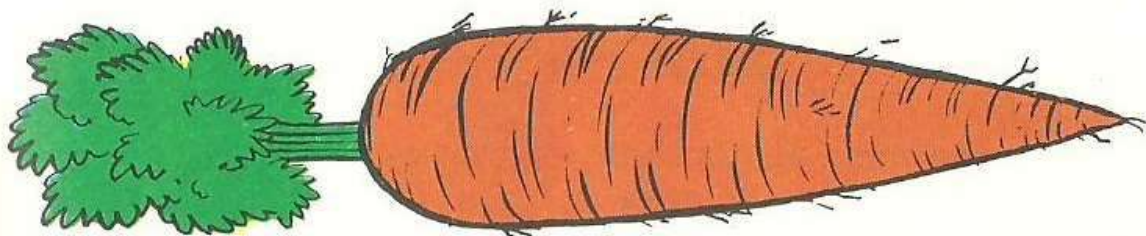
Foi o trabalho paciente dos hortelãos que, através de cruzamentos sucessivos entre várias espécies, transformou a tal praga nas cenouras de hoje.

Em estado silvestre, as cenouras foram encontradas na Europa até a região ártica, na Ásia Menor, na China, na Sibéria, na África do Norte e na Ilha da Madeira. Elas só foram trazidas para o Brasil, porém, em 1647.

A cenoura é riquíssima em glúten, flúor e caroteno que, sob a ação das enzimas da digestação, se transforma em vitamina A. Apenas 100 gramas de cenoura são suficientes para suprir as necessidades diárias de vitamina A de um ser humano.

Os médicos costumam recomendar as cenouras nos regimes alimentares e para que se mantenha o bom estado das vistas, da pele e das mucosas.

As melhores cenouras são as lisas, rijas, sem rugas e de cor uniforme. Nunca se deve descascar uma cenoura, porque a parte mais nutritiva está justamente perto da superfície. Para comê-la basta lavá-la e raspá-la.

— Mas, o que é isso? — espantou-se Ludovico — As cenouras estão sendo tragadas pela terra! Que história é essa?

CENOURAS FÁCEIS

Você vai precisar de:

- 3 colheres (de sopa) de manteiga ou margarina
- 8 cenouras médias
- sal e pimenta a gosto
- 1 xícara de água
- 1/2 xícara de creme de leite
- 2 colheres (de sopa) de salsinha picada

Modo de fazer:

1 — Use cenouras frescas e pequenas. Raspe com uma faca, toda a superfície da cenoura. Lave a cenoura e corte em rodelas finas.
2 — Derreta a manteiga numa panela. Junte as cenouras, o sal, a pimenta e a água.
3 — Tampe a panela e cozinhe sobre fogo moderado por 15 minutos ou até que, espetando a cenoura, você perceba que ela está macia.
4 — Junte os ingredientes restantes e deixe levantar fervura. Sirva imediatamente.

SALADA DE CENOURA COM ABACAXI

Você vai precisar de:

- 3 xícaras de cenouras raspadas e cortadas em pedaços
- 3/4 de xícara de pedaços de abacaxi em calda, escorridos e cortados em quadradinhos
- 1/2 xícara de passas sem sementes
- 1/3 de xícara de maionese
- 1/2 colher (de chá) de sal

Modo de fazer:

1 — Coloque os pedaços de cenoura no liquidificador e cubra com água.
2 — Bata muito bem por alguns minutos.
3 — Coloque a cenoura em uma peneira para escorrer.
4 — Coloque num prato e misture com os ingredientes restantes. Para ficar mais bonito se você quiser poderá servir a salada sobre folhas de alface.

A SOPA DE TRÓIA

Os sobrinhos de Donald estavam aproveitando os dias em casa da Vovó Donalda para passar a limpo suas lições de História.

— E assim — lia Huguinho — os gregos, escondidos dentro do cavalo de pau, entraram na cidade de Tróia e ganharam a guerra!

— Até parece aquela vez em que nós acampamos — disse Zezinho — O Tio Donald fez uma sopa para poder acampar também . . .

— É, mas ela estava tão ruim que ele foi expulso! — lembrou Luisinho.

— Já que vocês são especialistas em sopa — disse a Vovó, que havia entrado com uma panela na mão e ficara escutando — vamos ver o que dizem desta sopa de milho que preparei.

— Ah, Vovó, mas as sopas da senhora ganham qualquer guerra!

SOPA DO GUERREIRO

Você vai precisar de:

- 2 xícaras de leite
- 1 lata de milho verde sem escorrer
- 1 colher (de chá) de sal
- molho de pimenta

Modo de fazer:

1 — Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2 — Despeje numa panela e aqueça bem. Dá para 3 ou 4 porções.

A SOPA DE TRÓIA

Os sobrinhos de Donald estavam aproveitando os dias em casa da Vovó Donalda para passar a limpo suas lições de História.

— E assim — lia Huguinho — os gregos, escondidos dentro do cavalo de pau, entraram na cidade de Tróia e ganharam a guerra!

— Até parece aquela vez em que nós acampamos — disse Zezinho — O Tio Donald fez uma sopa para poder acampar também . . .

— É, mas ela estava tão ruim que ele foi expulso! — lembrou Luisinho.

— Já que vocês são especialistas em sopa — disse a Vovó, que havia entrado com uma panela na mão e ficara escutando — vamos ver o que dizem desta sopa de milho que preparei.

— Ah, Vovó, mas as sopas da senhora ganham qualquer guerra!

SOPA DO GUERREIRO

Você vai precisar de:

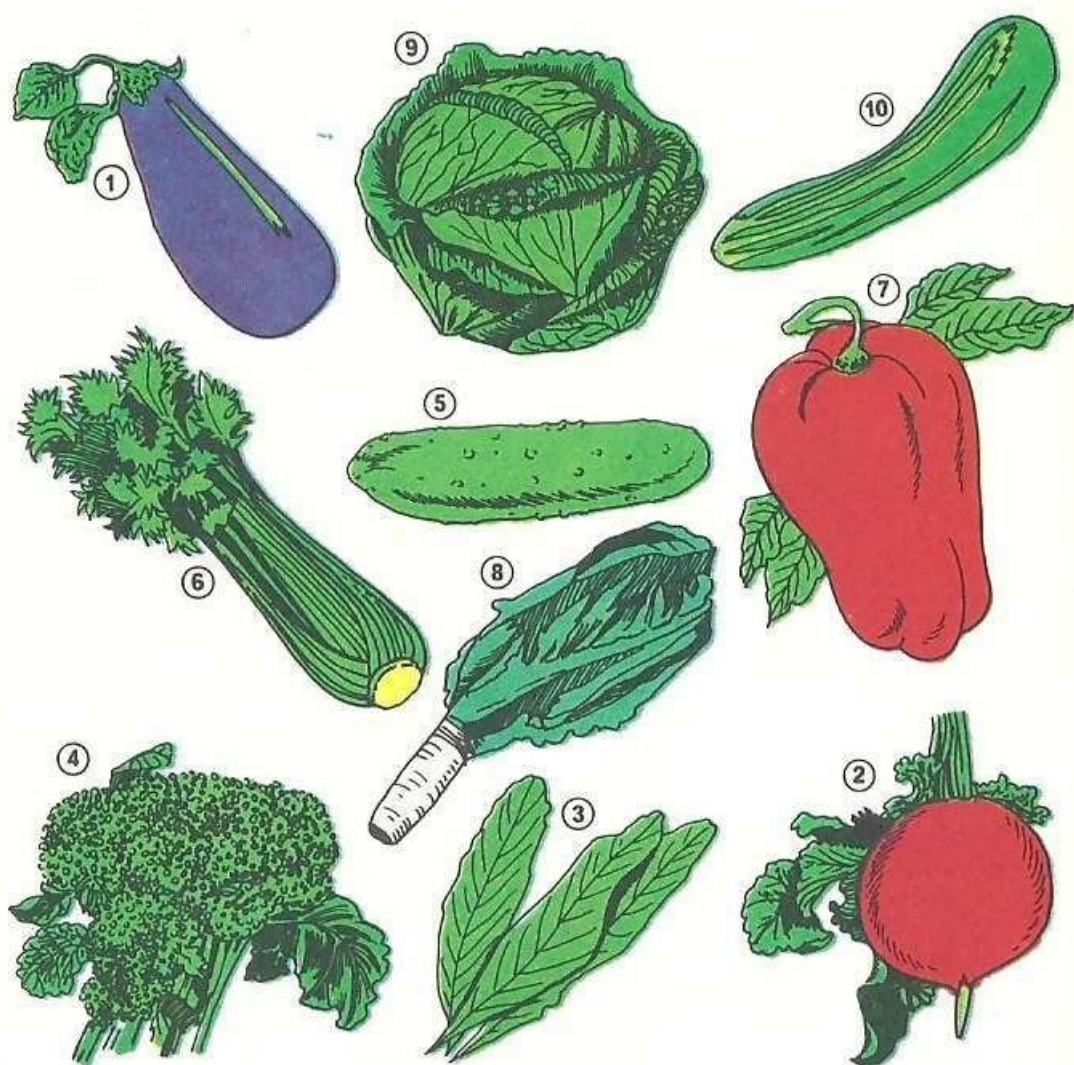
- 2 xícaras de leite
- 1 lata de milho verde sem escorrer
- 1 colher (de chá) de sal
- molho de pimenta

Modo de fazer:

1 — Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2 — Despeje numa panela e aqueça bem. Dá para 3 ou 4 porções.

A SALADA DA VOVÓ

Na geladeira da Vovó, há sempre legumes e verduras para sopas e saladas, comidas que ela não dispensa porque são muito saudáveis.

Os legumes e as verduras que a Vovó mais gosta estão ilustrados abaixo. Você sabe o nome deles? E seus amigos sabem? Escreva num papel as respostas e depois confira com as do fim da página.

Confira suas respostas aqui:

1 - Berinjela. 2 - Rabanete. 3 - Almeirão. 4 - Brócolos. 5 - Pepino. 6 - Aipo. 7 - Pimentão. 8 - Chicória. 9 - Repolho. 10 - Abobrinha.

Receitas de Sobremesas

OS DOCINHOS DAS SEREIAS

— Que delícia! — disse Donald depois de experimentar os docinhos que a Vovó havia feito — Essas sereias sabiam encantar um homem!

— As sereias fazem parte da mitologia grega — disse Huguinho, percebendo o olhar de ciúmes de Margarida — Eram mulheres da cintura para cima e pássaro da cintura para baixo. Tinham asas e seu canto irresistível atraía os navegadores para as pedras, onde naufragavam. Mais tarde as sereias passaram a ser descritas como metade peixe, metade mulher.

Conta ainda a lenda que Ulisses, o herói grego, foi o único homem que ouviu as sereias e escapou com vida. Ele tapou os ouvidos da tripulação com cera e mandou que o amarrassem ao mastro do navio.

— Pois eu gostaria de conhecer as sereias . . . — começou Donald, mas logo notou o olhar furioso de Margarida — Mas é só porque elas devem saber fazer outros doces gostosos como esses, claro!

OS DOCINHOS DAS SEREIAS

— Que delícia! — disse Donald depois de experimentar os docinhos que a Vovó havia feito — Essas sereias sabiam encantar um homem!

— As sereias fazem parte da mitologia grega — disse Huguinho, percebendo o olhar de ciúmes de Margarida — Eram mulheres da cintura para cima e pássaro da cintura para baixo. Tinham asas e seu canto irresistível atraía os navegadores para as pedras, onde naufragavam. Mais tarde as sereias passaram a ser descritas como metade peixe, metade mulher.

Conta ainda a lenda que Ulisses, o herói grego, foi o único homem que ouviu as sereias e escapou com vida. Ele tapou os ouvidos da tripulação com cera e mandou que o amarrassem ao mastro do navio.

— Pois eu gostaria de conhecer as sereias . . . — começou Donald, mas logo notou o olhar furioso de Margarida — Mas é só porque elas devem saber fazer outros doces gostosos como esses, claro!

SOBREMESA DAS SEREIAS

Você vai precisar de:

- 6 xícaras de fatias de maçã (sem casca e semente)
- 1 colher (de chá) de canela em pó
- 1 colher (de sopa) de suco de laranja
- 1/2 xícara de mel
- 1/2 xícara de açúcar
- 2/3 de xícara de farinha de trigo (de preferência peneirada)
- 1/3 de xícara de manteiga ou margarina (retirar da geladeira com antecedência)
- 1 laranja descascada, sem as sementes e cortada em rodelas

Modo de fazer:

1 — Coloque as fatias de maçã numa fôrma refratária untada com manteiga.
2 — Misture a canela, o suco de laranja e o mel.
3 — Pegue esta mistura e despeje sobre as maçãs.
4 — Misture o açúcar e a farinha de trigo.
5 — Pique a manteiga em pedacinhos, junte à farinha e mexa com a ponta dos dedos.
6 — Salpique esta mistura sobre as maçãs e cubra com as rodelas de laranja.
7 — Asse em forno moderado por durante aproximadamente 45 minutos. Deixe esfriar e sirva.

SOBREMESA DAS SEREIAS

Você vai precisar de:

- 6 xícaras de fatias de maçã (sem casca e semente)
- 1 colher (de chá) de canela em pó
- 1 colher (de sopa) de suco de laranja
- 1/2 xícara de mel
- 1/2 xícara de açúcar
- 2/3 de xícara de farinha de trigo (de preferência peneirada)
- 1/3 de xícara de manteiga ou margarina (retirar da geladeira com antecedência)
- 1 laranja descascada, sem as sementes e cortada em rodelas

Modo de fazer:

1 — Coloque as fatias de maçã numa fôrma refratária untada com manteiga.
2 — Misture a canela, o suco de laranja e o mel.
3 — Pegue esta mistura e despeje sobre as maçãs.
4 — Misture o açúcar e a farinha de trigo.
5 — Pique a manteiga em pedacinhos, junte à farinha e mexa com a ponta dos dedos.
6 — Salpique esta mistura sobre as maçãs e cubra com as rodelas de laranja.
7 — Asse em forno moderado por durante aproximadamente 45 minutos. Deixe esfriar e sirva.

UMA CONFEITEIRA DE MÃO CHEIA

Vovó Donalda estava fazendo mais uma daquelas suas "sobremesas do outro mundo" e Pateta estava olhando embevecido como se estivesse assistindo a um filme romântico.

Quando o glacê de chocolate ficou pronto e a Vovó derramou tudo por cima do doce, o Pateta, suspirou:

— Ai, ai! Isto sim é que é sobremesa! Lá em casa eu tenho de me contentar com marmelada em lata!

— Nada como doces de confeitaria! — disse Ludovico — Nada como a imaginação criadora para combinar ingredientes e fazer sobremesas como esta!

Os confeitos já eram conhecidos na Roma Imperial. Mas, até o século XII, quando as Cruzadas trouxeram o açúcar do Oriente, os doces eram feitos com mel, suco de frutas e aromatizantes.

Na Sicília, em 1230, foram feitos os primeiros doces com cana-de-açúcar. Daí para a frente, a indústria de confeitos aperfeiçoou-se e progrediu.

Os confeitos passaram a ser produzidos em toda parte. Quem quisesse agradar a namorada, tinha que aparecer com alguns docinhos. Na Renascença, os doces já estavam tão sofisticados que eram verdadeiros obje-

tos de arte, alguns enfeitados com pedras preciosas!

Conta-se que Henrique IV, rei da França (1553-1610), tinha sempre docinhos no bolso para galantear as damas da corte!

Atualmente, existem confeitarias famosas no mundo inteiro pela sofisticação e delicadeza de seus confeitos. Muitas delas, principalmente na Itália, França e Alemanha, fazem parte dos roteiros turísticos.

São necessários instrumentos sofisticados como seringas para a injeção de glacê, fôrmas dos mais variados tamanhos e desenhos e cortadores especiais. Para a decoração, há de tudo: além dos glacês, feitos com diferentes elementos, usam-se corantes, açúcar cristal, grânulos de chocolate e muitos outros.

— Mas o que eu gosto mesmo nesses doces — disse Pateta — é que eles têm tantos ingredientes que sempre sobra uma porção de tigelas para a gente aproveitar os restinhos!

— Ei! — disse Ludovico — Deixe também para mim!

GLACÊ FÁCIL DE CHOCOLATE

Você vai precisar de:

- 3 tabletes pequenos de chocolate meio amargo cortado em pedacinhos
- 1/4 de xícara de água fervente
- 4 gemas
- 1/2 xícara de manteiga ou margarina tirada da geladeira meia hora antes
- 1/4 de xícara de glaçúcar
- 2 colheres (de chá) de baunilha

Modo de fazer:

1 — Coloque o chocolate no liquidificador. Ligue, deixe que ele se transforme numa pasta e desligue.

2 — Raspe os lados do copo com uma espátula de plástico ou de borracha.

3 — Junte a água fervente e ligue o liquidificador mais uma vez.

4 — Junte as gemas, a manteiga, o glaçúcar e a baunilha. Bata devagar ou até que a mistura esteja completamente uniforme.

5 — Use para cobrir bolos. Se estiver muito mole, leve à geladeira até engrossar um pouco.

O PRESENTE DA RAINHA DE SABÁ

O Ludovico falava em história enquanto a Vovó oferecia uma beleza de pudim de chocolate com abacaxi:

— Foi há quase três mil anos atrás! A Rainha de Sabá precisava garantir a passagem das caravanas de mercadores através de Israel com destino às Índias. Aí foi falar com o rei Salomão e ofereceu-lhe grande quantidade de ouro e pedras preciosas.

Em compensação, Salomão permitiu a passagem das caravanas e retribuiu os presentes, oferecendo todas as riquezas que a rainha quisesse levar!

— Mau negócio! — disse

O PRESENTE DA RAINHA DE SABÁ

O Ludovico falava em história enquanto a Vovó oferecia uma beleza de pudim de chocolate com abacaxi:

— Foi há quase três mil anos atrás! A Rainha de Sabá precisava garantir a passagem das caravanas de mercadores através de Israel com destino às Índias. Aí foi falar com o rei Salomão e ofereceu-lhe grande quantidade de ouro e pedras preciosas.

Em compensação, Salomão permitiu a passagem das caravanas e retribuiu os presentes, oferecendo todas as riquezas que a rainha quisesse levar!

— Mau negócio! — disse Donald, que estava procurando aprender com Tio Patinhas — Seu eu fosse Salomão, bastava saber a receita deste pudim que a Vovó fez; aí faria um bem grande para a rainha e não teria de gastar tanto ouro!

PUDIM DA RAINHA DE SABÁ

Você vai precisar de:

- 2 colheres (de sopa) de gelatina em pó sem sabor
- 1/4 de xícara de água fria
- 1/2 xícara de leite quente
- 3 tabletes pequenos de chocolate meio amargo quebrado em pedacinhos
- 2 gemas
- 1 xícara de creme de leite
- 1 xícara bem cheia de gelo picado
- 1 abacaxi

Modo de fazer:

1 — Coloque no copo do liquidificador a gelatina, a água fria e o leite quente. Bata bem até que tudo fique homogêneo.
2 — Junte o chocolate e bata mais um pouco. Sem desligar o liquidificador junte as gemas, o creme de leite e o gelo picado.
3 — Bata até que tudo esteja bem misturado e depois despeje numa fôrma molhada.
4 — Leve à geladeira por 15 minutos. Desenforme e enfeite com rodelas de abacaxi.

Donald, que estava procurando aprender com Tio Patinhas — Se eu fosse Salomão, bastava saber a receita deste pudim que a Vovó fez; aí faria um bem grande para a rainha e não teria de gastar tanto ouro!

PUDIM DA RAINHA DE SABÁ

Você vai precisar de:

- 2 colheres (de sopa) de gelatina em pó sem sabor
- 1/4 de xícara de água fria
- 1/2 xícara de leite quente
- 3 tabletes pequenos de chocolate meio amargo quebrado em pedacinhos
- 2 gemas
- 1 xícara de creme de leite
- 1 xícara bem cheia de gelo picado
- 1 abacaxi

Modo de fazer:

1 — Coloque no copo do liquidificador a gelatina, a água fria e o leite quente. Bata bem até que tudo fique homogêneo.
2 — Junte o chocolate e bata mais um pouco. Sem desligar o liquidificador junte as gemas, o creme de leite e o gelo picado.
3 — Bata até que tudo esteja bem misturado e depois despeje numa fôrma molhada.
4 — Leve à geladeira por 15 minutos. Desenforme e enfeite com rodelas de abacaxi.

O SORVETE DA MADAME MIN

A Madame Min nunca perde as esperanças de conquistar o Mancha Negra. Sua última tentativa foi aplicar a "Fórmula da Gamação" num sorvete de creme, o preferido de seu apaixonado. Mas o feitiço era tão forte que derretia o sorvete logo que a Min espalhava a fórmula sobre ele!

Mas não é só o Mancha Negra que gosta de sorvete. Desde o século XVI, quando o sorvete foi inventado pelo italiano Bernardo Buontalenti, o mundo todo se apaixonou por essa delícia. Na França, a rainha Catarina de Médicis, para onde ia, carregava seus sorveteiros.

Em 1660, um sujeito chamado Procópio Coltelli abriu em Paris a primeira sorveteria do mundo. Poucos anos depois, já havia 250 vendedores de sorvete na capital francesa.

Agora, sorvete gostoso mesmo como os de hoje só apareceu depois do século XVIII, quando foram introduzidos novos ingredientes como o creme e o leite.

SORVETE DE CREME

Você vai precisar de:

- 1/3 de xícara de açúcar
- 3 colheres (de sopa) de água
- 4 gemas
- 2 colheres (de chá) de baunilha
- 1 1/2 xícara de creme de leite

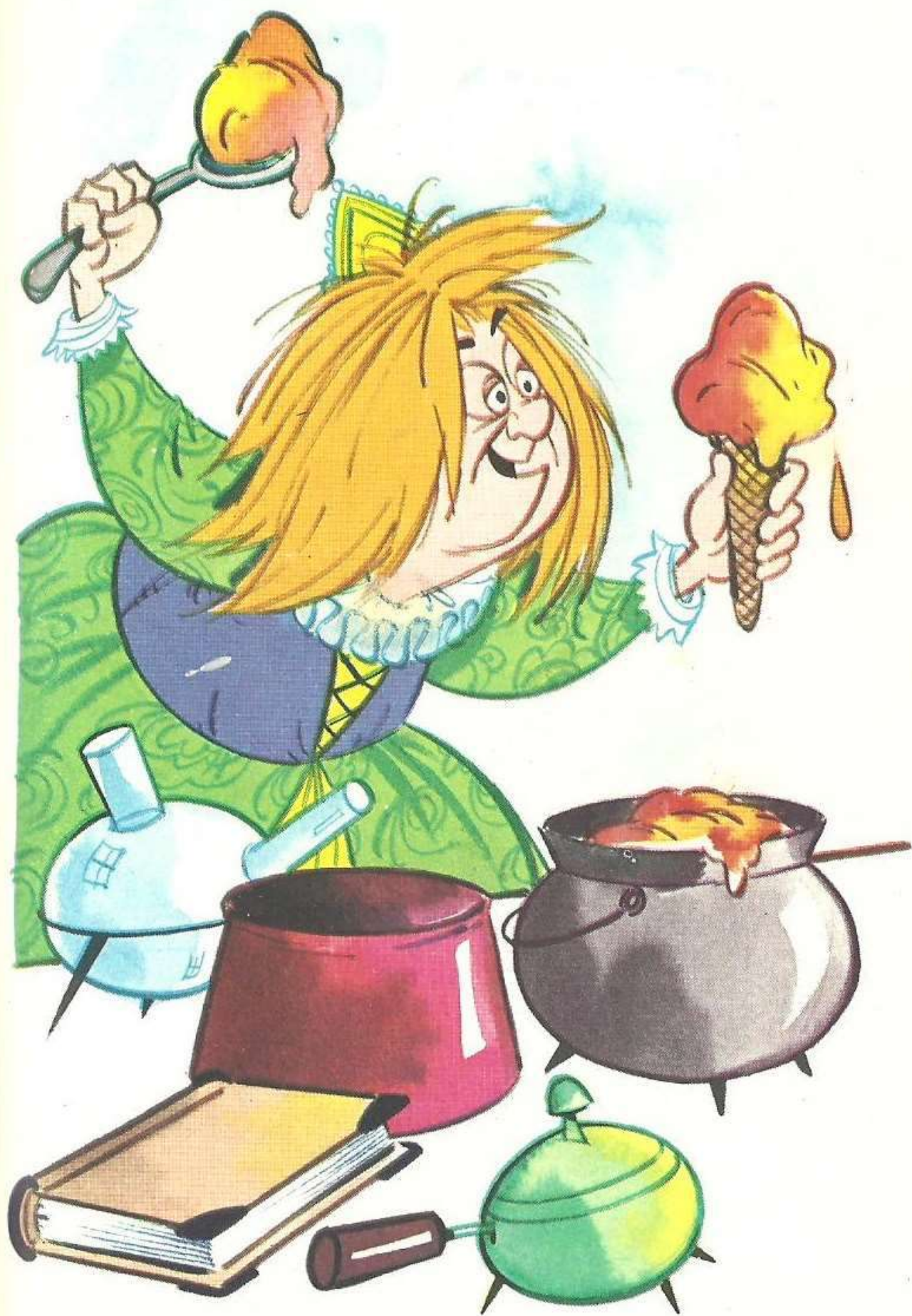
Modo de fazer:

1 — Misture a água e o açúcar. Leve ao fogo e deixe levantar fervura. Marque 3 minutos e tire do fogo.

2 — Coloque as gemas e a baunilha no copo do liquidificador. Lentamente junte a calda quente batendo sempre.

3 — Na batedeira bata o creme de leite até que engrosse, ou até que, levantando a pá, o creme forme um pico.

4 — Retire a mistura do liquidificador e junte ao creme de leite batido.

5 — Coloque na bandeja do congelador e cubra com papel alumínio. Deixe no congelador durante 2 horas mais ou menos, ou até que esteja totalmente firme.

A TORTA MAIS FAMOSA DO MUNDO

Se há uma coisa que todo mundo adora em Patópolis é a torta de maçã da Vovó Donalda. Em todo concurso, ela aparece com uma torta nova. E sempre ganha o prêmio!

Por isso, a receita de torta de maçã era a mais esperada de todo o Manual. Mas a Vovó não fez uma receita. Fez logo duas! Cada uma mais gostosa do que a outra. E ambas muito fáceis: qualquer um pode fazer essas tortas!
Experimente. Você vai adorar as tortas da Vovó!

TORTA DE MAÇÃ EM CAMADAS

Você vai precisar de:

- 4 maçãs picadas (descascadas)
- 100 g de passas, sem caroço de preferência (equivale a um pacotinho)
- canela em pó
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher (de sopa) de fermento
- 125 g de manteiga derretida
- 3 ovos

Modo de fazer:

1 — Unte uma fôrma com manteiga e coloque as maçãs. Por cima das maçãs espalhe as passas e uma fina camada de canela em pó.

2 — Junte a farinha, o açúcar e o fermento, e peneire 3 vezes. Depois coloque essa mistura sobre a primeira camada, formando uma segunda.

3 — Cubra com a manteiga derretida, despeje os 3 ovos batidos com uma colher de açúcar e leve ao forno para assar.

TORTA DE MAÇÃ EM FATIAS

Você vai precisar de:

- 1/2 kg de maçã descascada em pedaços
- 1 colher (de sopa) de suco de limão
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1 pitada de sal
- 1 colherinha de canela em pó
- 1 colher (de sopa) de manteiga ou margarina

Modo de fazer:

1 — Arrume as maçãs, cortadas em fatias, no fundo de uma fôrma que possa ir ao forno e depois à mesa.

2 — Reserve 6 fatias para enfeitar o prato.

3 — Espalhe o suco de 1 limão por cima das maçãs que já estão na fôrma.

4 — Misture bem a farinha de trigo, o açúcar mascavo, o sal, a canela em pó e a manteiga ou margarina até que forme uma massa esfarinhada.

5 — Espalhe essa massa sobre as maçãs.

6 — Enfeite com as 6 fatias de maçã restantes, fazendo uma estrela no centro da fôrma.

7 — Asse em forno moderado durante 1/2 hora, para que fique tostado por cima.

O SORVETE DE ABACATE DO DONALD

Outro apaixonado por sorvete era o Donald:

— De sorvete eu entendo! Sou capaz de tomar sorvete no café da manhã, sorvete na hora do almoço, sorvete no jantar e, antes de dormir, mais um sorvetinho para ajudar o sono!

— Tomar sorvete é fácil! — provocou Margarida — Quero ver é você fazer um sorvete!

— Isto eu também sei! — disse Donald aceitando o desafio — Eu sou capaz de fazer um sorvete para agradar até um rei. É só escolher!

— Sugiro sorvete de abacate! — propôs Ludovico — Aliás, o abacate já era importante na alimentação dos nativos do México e da América Central quando os espanhóis chegaram à América. No Brasil, só se come abacate como sorvete ou amassado com açúcar. Mas, em outros lugares, o abacate é aproveitado até como verdura em saladas salgadas e maioneses. É uma fruta maravilhosa; o abacateiro chega a atingir 20 metros de altura e . . .

— Eu gosto de abacate porque gosto de abacate e pronto! — cortou Margarida — Aceito a sugestão: o seu sorvete vai ser de abacate,

meu caro Donald!

De avental e chapéu de cozinheiro, o Donald se fechou na cozinha da Vovó Donalda a tarde toda. Quando todo mundo já estava pensando que o tal sorvete não apareceria, nosso cozinheiro abriu a porta e exibiu uma enorme taça, cheia!

— O Donald conseguiu!

— Bem ... — gaguejou o pato — Não é bem assim ... Sabem ... — é que eu esqueci a receita ...

Que decepção! O "sorvete" de Donald era um abacate inteiro, com casca e tudo e coberto por clara de ovos e corante verde!

SORVETE DE CHOCOLATE RÁPIDO

Você vai precisar de:

- 1/4 de xícara de açúcar
- 1/2 xícara de água
- 3 tabletes pequenos de chocolate meio amargo cortado em pedacinhos
- 3 gemas
- 1 1/2 xícara de creme de leite

Modo de fazer:

1 — Leve o açúcar e a água ao fogo. Deixe levantar fervura. Ferva por 3 minutos.

2 — Coloque o chocolate no copo do liquidificador. Junte a calda e bata devagar durante 5 minutos ou até que o chocolate tenha derretido.

3 — Junte as gemas e bata novamente. Deixe esfriar.

4 — Ligue novamente o liquidificador e vá colocando lentamente o creme de leite.

5 — Despeje em 8 forminhas individuais de vidro refratário. Cubra as forminhas com papel alumínio e leve ao congelador por 2 ou 3 horas, até que esteja firme.

SORVETE DE ABACATE

Você vai precisar de:

- 2 xícaras de abacate amassado
- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres (de sopa) de suco de limão

Modo de fazer:

1 — Coloque todos os ingredientes no copo do liquidificador e bata bem até obter uma mistura homogênea.

2 — Despeje numa fôrma ou na bandeja do congelador e leve ao congelador para gelar.

A GELATINA DA RAINHA

— Voltem já com essa geléia, meninos! Vocês vão quebrar o pote — ordenou a Vovó Donalda — Isso não é para comer agora! É para fazer a minha receita de gelatina à rainha Elisabeth!

— Por que o doce tem esse nome, Vovó? — perguntou Zezinho devolvendo o pote de geléia.

— É uma homenagem que eu fiz à minha personagem favorita! A rainha Elisabeth I viveu no século XVI e governou a Inglaterra durante 45 anos. Foi um tempo importantíssimo para o seu país, tanto no campo político como no campo das artes: basta dizer que foi em seu tempo que Shakespeare escreveu suas famosas peças.

Aqueles foram anos de guerra com a França e com a Espanha. Mas a rainha, que tinha recebido uma Inglaterra arruinada, recuperou o país, fortalecendo-o comercial e militarmente. Foi uma grande soberana, mas nunca se casou . . .

— Não se casou porque não sabia fazer a sua geléia, Vovó! Se ela soubesse cozinhar como a senhora, aposto que todos os reis da Europa iam querer casar com ela!

A GELATINA DA RAINHA

— Voltem já com essa geléia, meninos! Vocês vão quebrar o pote — ordenou a Vovó Donalda — Isso não é para comer agora! É para fazer a minha receita de gelatina à rainha Elisabeth!

— Por que o doce tem esse nome, Vovó? — perguntou Zezinho devolvendo o pote de geléia.

— É uma homenagem que eu fiz à minha personagem favorita! A rainha Elisabeth I viveu no século XVI e governou a Inglaterra durante 45 anos. Foi um tempo importantíssimo para o seu país, tanto no campo político como no campo das artes: basta dizer que foi em seu tempo que Shakespeare escreveu suas famosas peças.

Aqueles foram anos de guerra com a França e com a Espanha. Mas a rainha, que tinha recebido uma Inglaterra arruinada, recuperou o país, fortalecendo-o comercial e militarmente. Foi uma grande soberana, mas nunca se casou . . .

— Não se casou porque não sabia fazer a sua geléia, Vovó! Se ela soubesse cozinhar como a senhora, aposto que todos os reis da Europa iam querer casar com ela!

GELATINA À ELIZABETH

Você vai precisar de:

- 1 caixinha de gelatina de morango ou framboeza
- 1/2 xícara de água fervente
- 1 1/2 xícara de gelo picado

Modo de fazer:

1 — Coloque o conteúdo da caixinha de gelatina no copo do liquidificador.
2 — Junte a água fervente.
3 — Bata rapidamente por alguns segundos e junte o gelo picado.
4 — Continue batendo bem rápido e em seguida desligue o liquidificador.
5 — Despeje em taças individuais e leve à geladeira por 5 minutos.

GELATINA À ELIZABETH

Você vai precisar de:

- 1 caixinha de gelatina de morango ou framboeza
- 1/2 xícara de água fervente
- 1 1/2 xícara de gelo picado

Modo de fazer:

1 — Coloque o conteúdo da caixinha de gelatina no copo do liquidificador.
2 — Junte a água fervente.
3 — Bata rapidamente por alguns segundos e junte o gelo picado.
4 — Continue batendo bem rápido e em seguida desligue o liquidificador.
5 — Despeje em taças individuais e leve à geladeira por 5 minutos.

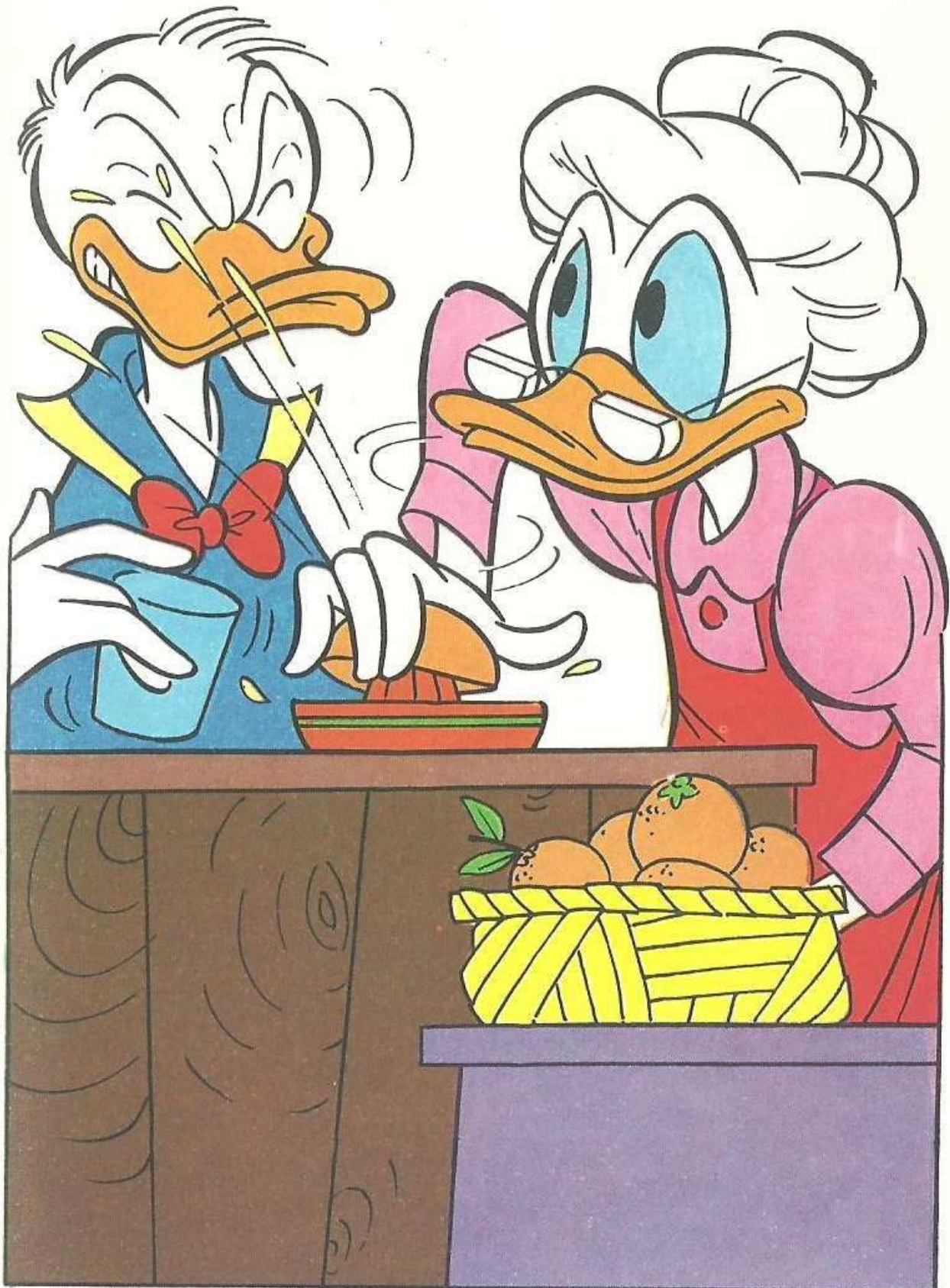
A RECEITA SECRETA!

Para este passatempo você pode convidar quantos amigos quiser. Os participantes formam um círculo e escolhem quem vai começar. A brincadeira começa com *os ingredientes:*

No alto de uma folha de papel o primeiro participante escreve o nome de um ingrediente. Dobra a folha de forma que ninguém possa ver e passa ao vizinho que faz o mesmo. Quando todos tiverem escrito os ingredientes, o papel volta para o primeiro participante que começa a escrever *o modo de fazer.* Quando todos tiverem escrito o modo de fazer, o papel deve ser desdobrado e a receita deve ser lida em voz alta.

Mas, para esta brincadeira ficar realmente engraçada, é preciso usar a imaginação. Inventem ingredientes, usem nomes estranhos e misturem as coisas ao acaso.

No *modo de fazer,* por exemplo, nunca especifiquem. Em vez de "bata bem os ovos", escrevam apenas "bata bem", e assim por diante. O resultado será uma receita engraçadíssima. Bom divertimento!

Receitas de Refrescos

VIVA! UVA!

Estava muito calor e ninguém queria café com bolinhos para o lanche. A Vovó, naturalmente, sabia disso e preparou biscoitinhos com refresco de uvas que os patinhos haviam acabado de apanhar na videira.

— Ah! Que maravilha! — disse Mickey estalando a língua — E pensar que a humanidade faz estas delícias há milênios... Pelo menos desde os egípcios!

— Os egípcios também tomavam suco de uva?

— Sim! Só que era suco em forma de vinho! O vinho aparece na história de praticamente todas as regiões. A uva se desenvolveu primeiro na Ásia Menor e na Grécia. Há citações sobre ela na mitologia grega, na Bíblia... Na França, a uva entrou, em 600 a.C., através dos fenícios. No Brasil, foi Martim Afonso de Sousa quem plantou as primeiras mudas em 1 532!

— Pois eu prefiro suco de laranja... intrometeu-se Pateta — uma boa praia, uma bóia, televisão e um suco de laranja... Não há nada melhor neste mundo!

SUCO DE UVA ESPECIAL

Você vai precisar de:

- 1/2 xícara de suco de uva
- açúcar a gosto
- 1/2 xícara de sorvete de creme ou nata
- 1 colher (de chá) de suco de limão

REFRESCO DE UVA, BANANA E LEITE

Você vai precisar de:

- 2 xícaras de leite
- 1 xícara de sorvete de creme ou nata
- 2 bananas descascadas e cortadas
- 1 xícara de suco de uva
- 3 colheres (de sopa) de açúcar

REFRESCO ESPECIAL DE LARANJA

Você vai precisar de:

- 3/4 de xícara de suco de laranja
- açúcar a gosto
- 1 colher (de chá) de suco de limão
- 1/2 xícara de creme de leite
- 1 xícara de água fria

MODO DE PREPARO PARA OS TRÊS REFRESCOS

Coloque todos os ingredientes no copo do liquidificador deixando por alguns minutos em velocidade moderada.
Agora, sirva bem gelado em copos altos.

O CASO DO ROUBO DA TORTA

Era uma manhã calma no sítio da Vovó Donalda. Minie e Margarida ajudavam a Vovó na cozinha, enquanto Donald e Mickey davam os últimos "retoques" numas pesquisas para o manual.

Lá fora, três figuras aproximavam-se sorrateiramente. Eram os Metralhas! Eles haviam fugido da prisão e terminaram chegando ao sítio da Vovó. Estavam morrendo de fome e foram atraídos pelo cheiro de uma torta que a Vovó colocara na janela para esfriar.

Disfarçaram-se de arbustos e já estavam bem perto quando os sobrinhos de Donald saíram de casa, carregando uns cestos.

— Grande idéia, fazer refresco de morango! — dizia o Huguinho — Esses frutos são maravilhosos. Antigamente cresciam como mato e só no século XVI começaram a ser cultivados!

— Aliás, o que chamamos fruto é apenas o desenvolvimento das flores — disse o Zezinho — Os verdadeiros frutos são aquelas "sementinhas" na casca . . .

— Vamos ver se há mo-

rangos atrás daqueles arbustos? — apontou Luisinho.

E foi assim que os Metralhas foram descobertos e voltaram para a cadeia. Mas pode-se dizer até que tiveram sorte: a Vovó ficou com pena e deu uma fatia de torta e um copo de refresco de morango para cada um!

REFRESCO DE MORANGO

Você vai precisar de:

- 1/2 xícara de morangos cortados em pedaços
- 1/2 xícara de suco de laranja
- 1/2 xícara de sorvete de creme ou morango
- 2 colheres (de sopa) de açúcar

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.
Sirva gelado.

REFRESCO DE BANANA E LEITE

Você vai precisar de:

- 1 banana cortada
- 1 xícara de leite
- 1 ovo
- açúcar a gosto

Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes no copo do liquidificador e bata bem.
Dá para 1 copo.

REFRESCO DE GELÉIA

Você vai precisar de:

- 1/2 xícara de geléia de jabuticaba ou uva preta
- 1/2 xícara de água fervente
- 1/2 xícara de suco de laranja
- 2 colheres (de sopa) de suco de limão
- 1 xícara de club soda

Modo de fazer:

1 — Coloque a geléia no liquidificador. Junte a água fervente e bata bem.
2 — Junte o suco de laranja e o suco de limão. Bata bem.
3 — Leve à geladeira. Na hora de servir junte o club soda.

A HISTÓRIA DA MAÇÃ E DO LIMÃO

Só mesmo a senhora, Vovó, seria capaz de fazer uma torta de maçã tão gostosa! — disse o Ludovico, que era muito cavalheiro.

— E, além de tudo, as maçãs da Vovó são mundialmente conhecidas! — disse Gansolino — Vem gente de toda a parte procurar as frutas que a Vovó cultiva!

A Vovó acabava de atender a um viajante e de arranjar-lhe algumas dúzias de frutas selecionadas. O velhinho agradeceu e saiu pela estrada, feliz da vida!

— E agora, pessoal — disse a Vovó — quem quer uma limonadinha?

— Limão e maçã — filosofou Ludovico — Duas frutas históricas! Acredita-se que o limão seja um cruzamento remoto entre a cidra e a lima. Há uma palavra em sânscrito para designá-lo, mas a palavra que conhecemos vem do persa *limu!*

O limão é uma fruta romântica! Sabem que, na Índia, há muitos séculos, a noiva indicava o seu futuro marido atirando-lhe um limão?

— Deve ser por isso que, até hoje, há canções populares que começam com "atirei um limão verde" . . .

— É sim! Isso significa: "quem dá o limão oferece o coração"! — disse Minie.

— E maçã, então? Ela é cultivada desde a mais remota antiguidade e está nas lendas dos gregos, dos romanos, dos persas e dos hindus, em outros povos.

No Brasil, as maçãs custaram a se adaptar porque elas não são frutas dos trópicos: só gostam dos climas temperados como os da América do Norte, da Europa e da Argentina. Já o limão adora climas quentes e . . .

— Afinal — interrompeu a Vovó — vocês querem ou não querem uma limonadinha?

REFRESCO DE MAÇÃ

Você vai precisar de:

- 1 maçã descascada
- 1 colher (de chá) de suco de limão
- 1 xícara de leite
- açúcar a gosto

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.

ESPUMA DE LIMÃO

Você vai precisar de:

- 3 claras
- 6 colheres (de sopa) de suco de limão
- 3 colheres (de sopa) de açúcar
- club soda gelado

Modo de fazer:

Misture no liquidificador as claras, o suco de limão e o açúcar. Bata bem até que a mistura fique homogênea. Divida em 3 copos e se quiser pode colocar club soda.

REFRESCO DE MEL

Você vai precisar de:

- 1 ovo
- 1 xícara de leite frio
- 2 colheres (de sopa) de mel

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por alguns minutos e em seguida pode servir. Dá para 1 copo.

ELAS VIERAM DA ÁSIA

— Ué . . . — espantou-se o Pateta — Por que eu não posso tomar suco de manga?

— Porque você acabou de tomar leite! — disse Clarabela — Leite não pode ser misturado com manga!

— Isso é superstição, Clarabela! — explicou o Mickey — Leite com manga não faz mal para ninguém!

— Faz sim! — afirmou Clarabela — Meu tio, uma vez, tomou café com leite de manhã, comeu duas dúzias de mangas à noite e teve uma enorme indigestão!

— Ora, Clarabela! — riu-se Mickey — Isso não aconteceu por causa do leite. Aconteceu porque ele comeu mangas demais!

A manga é uma excelente fonte de vitaminas A e C. Por isso tem uma ação laxante e diurética que, na África, por exemplo, faz com que a manga seja usada como remédio para uma porção de doenças!

Ela é uma das mais importantes e antigas frutas tropicais. Há 6 000 anos a manga é citada na história, no folclore e na religião dos países onde é cultivada. O nome da fruta vem da palavra tamul *man-kay*. Quando os navegantes portugueses a trouxeram da Índia para o Brasil, simplificaram o seu nome.

No século XVIII, a manga chegou ao Brasil e sua árvore, de frondosa copa, passou a ornamentar pomares.

— Depois de tudo isso, Pateta — sugeriu a Vovó Donalda —, se você ainda estiver em dúvida, eu fiz um refresco especial de damasco que está uma delícia! E aposto que não faz mal!

— Nenhuma fruta faz mal, Pateta! — finalizou Mickey

— Ainda mais o damasco, cujo óleo já foi indicado contra cólicas. Antigamente pensava-se que era uma fruta da Ásia Menor, mas hoje sabe-se que ela é originária da China, sendo cultivada há 4 000 anos!

REFRESCO DE MANGA E BANANA

Você vai precisar de:

- 1 manga descascada e sem o caroço (é melhor usar o tipo de manga rosa que possui menos fiapos)
- 3/4 de xícara de suco de laranja
- 1 colher (de chá) de suco de limão
- 1 banana prata
- 2 colheres (de sopa) de açúcar

Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por alguns minutos. Despeje em copos com cubos de gelo.

REFRESCO DE LEITE E LARANJA

Você vai precisar de:

- 1 xícara de leite
- 1 ovo
- 1/2 xícara de suco de laranja
- 2 colheres (de chá) de açúcar
- 1 pitada de canela em pó

Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes no copo do liquidificador e bata bem até que a mistura fique homogênea. Dá para 1 copo.

REFRESCO DE DAMASCO

Você vai precisar de:

- 2 xícaras de leite frio
- 4 colheres (de sopa) de açúcar
- 1/2 colher (de chá) de baunilha
- 1/2 xícara de damasco seco

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 1/2 minuto. Dá para 2 ou 3 copos.

O CHÁ ATRAVÉS DO MUNDO

— Lembra-se, Tio Patinhas — perguntou Donald, servindo o chá gelado da Vovó — daquela vez que nós fomos a uma casa de chá no Japão?

— Claro que lembro — respondeu o quaquilionário — Nós tivemos até que tirar os sapatos!

— Não é só no Japão que o hábito de tomar chá adquiriu tanta cerimônia — explicou Ludovico — Entre os ingleses o **chá das cinco** é um verdadeiro ritual. E é muito comum nas residências russas o *samovar*, um aparelho especial para a preparação do chá.

Chá, na verdade, é o nome de uma planta originária da Índia. Mas o hábito de beber a infusão dessa planta vem da China. E atualmente nós chamamos chá a toda infusão de ervas.

— Eu acho que o único chá que não é **infusão** é um que o Peninha faz — interveio Donald — Aquilo é **confusão,** mesmo!

PONCHE VERDE GELADO

Você vai precisar de:

- 6 folhinhas de hortelã
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de suco de limão
- 2 xícaras de água
- corante verde para alimentos (é bonito e não faz mal à saúde)
- 1 litro de água mineral com gás ou "ginger ale"

Modo de fazer:

1 — Bata no liquificador a hortelã, o açúcar e a água.
2 — Leve ao fogo e deixe levantar fervura. Cozinhe lentamente por 5 minutos. Passe por uma peneira.
3 — Junte o suco de limão e algumas gotas de corante, se quiser. Leve à geladeira. Na hora de servir junte a água mineral ou "ginger ale".

CHÁ GELADO COM LIMÃO

Você vai precisar de:

- 2 litros de água
- 15 saquinhos de chá
- 3/4 de xícara de água fria
- 3/4 de xícara de açúcar
- 3/4 de suco de limão

Modo de fazer:

1 — Prepare o chá com os 2 litros de água fervente.
2 — Deixe descansar por alguns minutos.
3 — Misture o açúcar e a água fria, leve ao fogo e deixe levantar fervura. Abaixe o fogo e deixe cozinhar lentamente por 10 minutos.
4 — Retire os saquinhos de chá do líquido e acrescente a calda de água e açúcar, e o suco de limão.
5 — Coloque cubos de gelo em copos altos e despeje o chá por cima.

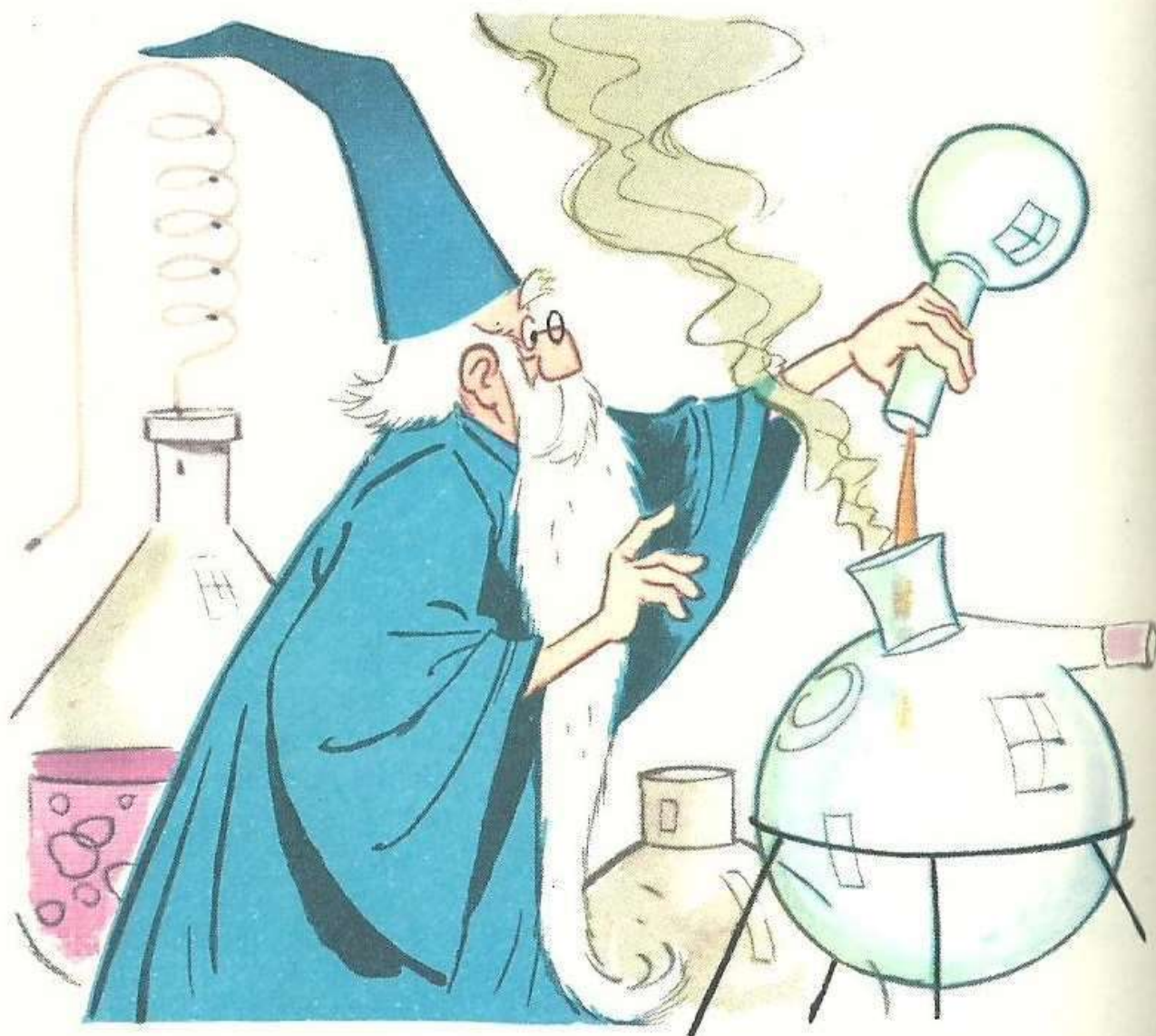
PONCHE DE FESTA

Você vai precisar de:

- 2 garrafas de guaraná
- 2 garrafas de "club soda"
- 1 xícara de suco de abacaxi
- 1 xícara de quadradinhos de abacaxi (frescos ou enlatados)
- 1 xícara de morangos cortados ao meio
- 3 colheres (de sopa) de açúcar
- 1 tira de casquinha de limão
- suco de 1/2 limão

Modo de fazer:

1 — Salpique açúcar sobre o morango.
2 — Todos os líquidos devem estar bem gelados, portanto coloque tudo na geladeira uma hora antes.
3 — Misture todos os ingredientes e despeje numa vasilha grande de vidro com cubos de gelo.

O REMÉDIO DO MAGO MERLIN

Se há uma coisa que não costuma faltar no sítio da Vovó Donalda, é refresco de mamão.

— Mamão faz bem à digestão — disse ela.

— É verdade — confirmou Minie, que estava pesquisando exatamente a origem do mamão — A papaína e o hidrato de carbono, que o mamão contém, são ótimos para quem tem problemas de digestão.

O mamão contém ainda vitamina A, que é ótima para a pele e a visão; vitamina C, que fortifica os ossos e as gengivas, evitando infecções, e sais minerais como o cálcio, fósforo, ferro, sódio e potássio.

Há até uma história sobre o mamão que teria ocorrido com Merlin, o mago da corte do rei Artur. Conta-se que o famoso feiticeiro estava sofrendo com problemas de digestão, quando apareceu na costa da Inglaterra, vindo de terras distantes, um navio carregado desses frutos.

Merlin passou a comê-los regularmente e logo desapa-

receram os problemas. Mas, embora todos os meios de conservação tivessem sido tentados, os frutos não duraram muito tempo e voltaram as indigestões.

E até hoje o Mago Merlin procura criar uma fórmula que substitua aquele fruto maravilhoso.

— Ora, o Merlin pode entender muito de mágicas, mas de plantas não entende nada! — disse Margarida — Por que ele não plantou logo um mamoeiro?

— Ele tentou, Margarida — disse Minie — Mas acontece que o mamão é um fruto típico das regiões quentes, tropicais e subtropicais.

— Então ele deve mudar para cá — concluiu a Vovó Donalda — Porque eu ainda estou para ver uma indigestão que resista ao meu refresco de mamão.

FRAPÊ DE MAMÃO

Você vai precisar de:

- 2 xícaras de mamão descascado e cortado em quadradinhos
- 1 colher (de chá) de suco de limão
- 4 colheres (de sopa) de açúcar
- 1 xícara de cubos de gelo quebrados
- 1 xícara de leite

Modo de fazer:

1 — Coloque no copo do liquificador o mamão, o limão, o açúcar e o leite. Bata bem em alta velocidade.
2 — Junte o gelo e bata até que tudo se dissolva. Dá para 2 copos.

REFRESCO DE CHOCOLATE

Você vai precisar de:

- 1 1/2 xícara de leite
- 4 colheres (de sopa) de sorvete de creme
- 3 colheres (de chá) de chocolate em pó
- açúcar a gosto

Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes no copo do liquidificador e bata por 10 segundos.

AMADEU E O REFRESCO DE MELANCIA

O Amadeu veio visitar a Vovó e trouxe sua colaboração para o Manual: refresco de melancia.

— Uma das mais importantes frutas tropicais! — observou Mickey ao receber sua porção — Mas... aqui não tem refresco! Só tem melancia!

— E o que você queria? — explicou-se o Amadeu — Melancia pura é o melhor refresco do mundo!

REFRESCO DE MELANCIA

Você vai precisar de:

- 1 1/2 colher (de sopa) de suco de limão
- 1 1/2 colher (de sopa) de açúcar
- 3 xícaras de melancia sem sementes cortada em quadradinhos

Modo de fazer:

1 — No copo do liquificador coloque o suco de limão, o açúcar e 1 xícara de melancia.
2 — Tampe e bata bem. Junte a melancia restante e torne a bater.
3 — Sirva com cubos de gelo.

AMADEU E O REFRESCO DE MELANCIA

O Amadeu veio visitar a Vovó e trouxe sua colaboração para o Manual: refresco de melancia.

— Uma das mais importantes frutas tropicais! — observou Mickey ao receber sua porção — Mas . . . aqui não tem refresco! Só tem melancia!

— E o que você queria? — explicou-se o Amadeu — Melancia pura é o melhor refresco do mundo!

REFRESCO DE MELANCIA

Você vai precisar de:

- 1 1/2 colher (de sopa) de suco de limão
- 1 1/2 colher (de sopa) de açúcar
- 3 xícaras de melancia sem sementes cortada em quadradinhos

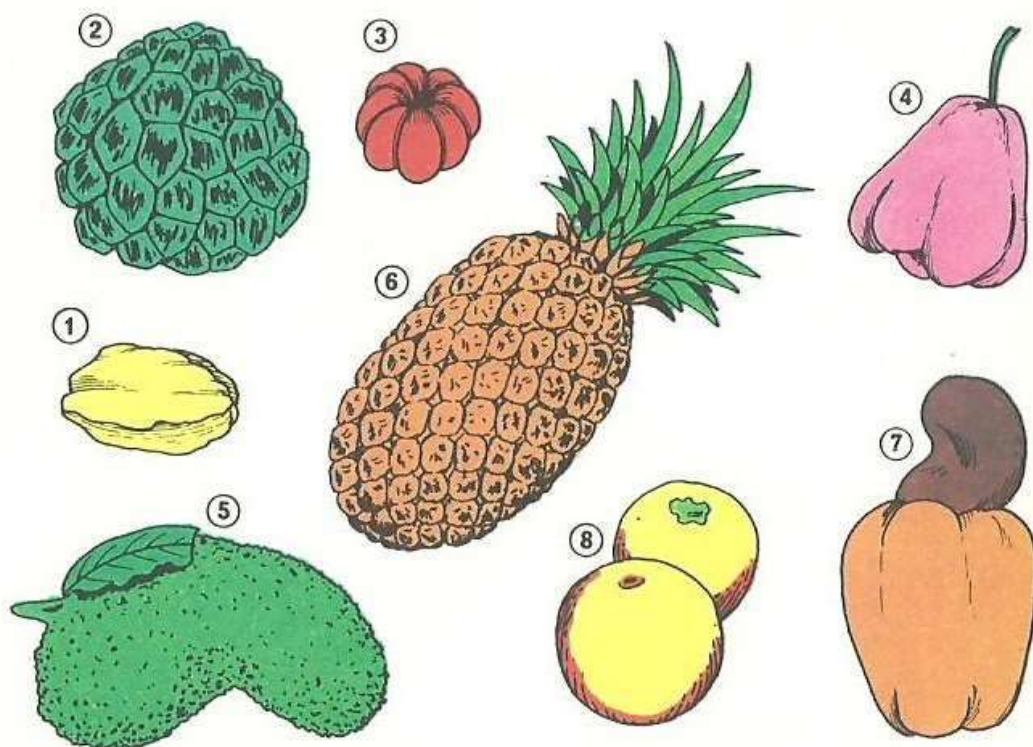
Modo de fazer:

1 — No copo do liquificador coloque o suco de limão, o açúcar e 1 xícara de melancia.
2 — Tampe e bata bem. Junte a melancia restante e torne a bater.
3 — Sirva com cubos de gelo.

A FESTA DO ZÉ CARIOCA

Para comemorar o aniversário da Rosinha, o Zé Carioca preparou uma linda festa. Todos os doces e refrescos que foram servidos eram de frutas tropicais, bem típicas do Brasil.

A festa só não foi melhor porque o dono da quitanda apareceu para cobrar a conta e, como o anfitrião estava sem dinheiro, a aniversariante foi quem terminou pagando tudo.

As frutas que o Zé usou na festa são essas que estão aí abaixo. Você pode identificá-las? Anote num papel o nome delas e depois confira a resposta no fim da página. Você pode também jogar com seus amigos para ver quem conhece mais frutas.

Confira suas respostas aqui:

1 - Carambola. 2 - Fruta-do-conde. 3 - Pitanga. 4 - Jambo. 5 - Graviola. 6 - Abacaxi. 7 - Caju. 8 - Mangaba.

Receitas da Cozinha Brasileira

UM DOCE MUITO IMPORTANTE

— Gansolino! Vá regar o jardim! — disse Vovó Donalda, às voltas com uma imensa tigela de barro.

— Já vou, Vovó! — respondeu Gansolino — O que a senhora está fazendo aí?

— São brigadeiros, uns doces deliciosos!

— Que nome engraçado! Por que se chamam assim?

— A história também é engraçada! — respondeu Margarida — Esses docinhos foram inventados no Brasil logo depois da Segunda Guerra Mundial. Na época todo mundo conhecia o brigadeiro Eduardo Gomes, que era político e candidato a Presidente da República.

— E botaram no doce a patente do brigadeiro! — adiantou-se Pateta.

— Isso mesmo! E ainda dizem que o brigadeiro de verdade adorava os tais docinhos!

— Época dura, aquela! — meteu-se Patinhas — Por causa da guerra havia falta de tudo. Todo o combustível existente era destinado à guerra e o sistema de transportes ficou uma lástima! Eu mesmo . . .

— E o que têm os brigadeiros a ver com isso? — perguntou Pateta.

— Acontece que o brigadeiro é um doce da escassez! Era quase impossível arranjar leite fresco, ovos, amêndoas e açúcar na quantidade necessária aos doces. Foi aí que alguém descobriu que a mistura de leite condensado com chocolate em pó dava um doce delicioso!

DOCINHO DE COCO

Você vai precisar de:

- 1 pacote grande de coco ralado
- 1 lata de leite condensado
- 4 gemas
- açúcar cristal e cravos

Modo de fazer:

1 — Coloque tudo na panela, menos o açúcar e os cravos.
2 — Leve ao forno e cozinhe mexendo com uma colher de pau até que a mistura comece a se desprender do fundo e dos lados da panela.
3 — Despeje num prato untado com manteiga e deixe esfriar. Enrole em bolinhas. Se desejar poderá passar em açúcar cristal ou confeitos coloridos. Para enfeitar coloque um cravo em cada bolinha.

BRIGADEIROS

Você vai precisar de:

- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres (de sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (de sopa) de manteiga ou margarina
- confeitos coloridos ou confeitos de chocolate

Modo de fazer:

1 — Numa panela, coloque o leite condensado, o chocolate em pó e a manteiga ou então margarina.
2 — Leve ao fogo e cozinhe mexendo com uma colher de pau até que a mistura se solte dos lados da panela. Isto leva mais ou menos 5 minutos.
3 — Despeje a mistura num prato untado com manteiga ou margarina. Deixe esfriar.
4 — Passe manteiga ou margarina nas mãos e forme pequenas bolinhas com a massa. Coloque em outro prato confeitos de chocolate ou confeitos coloridos e passe as bolinhas até cobri-las. Arrume cada bolinha numa forminha de papel ou papel alumínio.

O TEMPERO DO VATAPÁ

O almoço baiano que a Vovó tinha preparado estava uma delícia e ninguém reparou quando Donald pegou uma tigelinha com um molho vermelho e resolveu "temperar" bastante seu vatapá.

Ninguém viu, mas todos ouviram:

— Quaaaac! Estou pegando fogo! — e o pobre do Donald enfiou a cabeça na tina de lavar pratos!

— Que horror! — exclamou a Vovó Donalda — Ele colocou meia tigela de pimenta no vatapá!

Enquanto abanavam o Donald, Minie comentou:

— Que bobagem, a do Donald! Acho que nem na Africa eles comem vatapá com tanta pimenta!

— Nem com tanta, nem com tão pouca! — disse Mickey — O vatapá não é conhecido na África! É verdade que o nome **vatapá** veio para o Brasil com os escravos iorubanos. Eles faziam um pirão grosso que chamavam *ehba-tapa,* isto é, "pirão engrossado à moda dos tapas". Mas o leite de coco e a forma de temperar são típicos do Brasil! O vatapá é um prato brasileiro!

VATAPÁ

Você vai precisar de:

- 1/2 kg de bacalhau
- 2 cebolas grandes
- 1 maço de coentro
- 1 maço de salsinha
- 1/2 xícara de amendoim torrado (você pode comprar amendoim torrado, salgado, sem casca)
- 1/2 xícara de castanha de caju tostada
- 1 colher (de chá) de gengibre em pó
- 2 pães de fôrma sem casca
- 5 xícaras de água
- 2 xícaras de leite de coco
- 1 xícara de azeite de dendê

Modo de fazer:

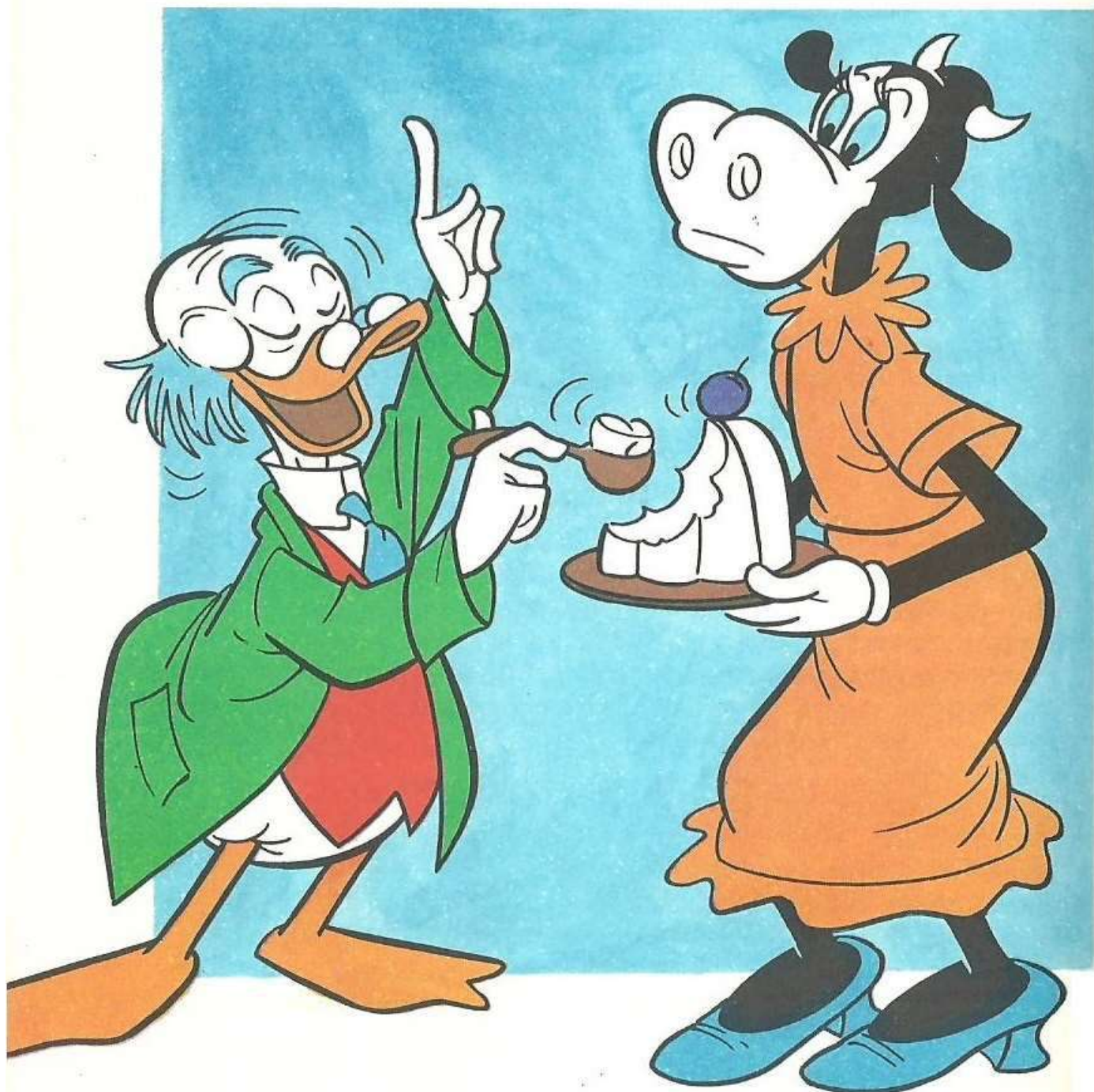
1 — Um dia antes de preparar o vatapá, deixe o bacalhau de molho em água fria. De vez em quando troque a água.
2 — Escorra a água do bacalhau. Coloque numa panela e cubra com água fresca. Deixe levantar fervura. Desligue o fogo. Deixe esfriar um pouco e escorra a água.
3 — Deixe esfriar mais um pouco e desfie o bacalhau em pedacinhos.
4 — Passe o bacalhau, a cebola, o coentro, a salsinha e as castanhas pela máquina de moer.
5 — Coloque as fatias de pão numa vasilha. Despeje 4 xícaras de água por cima. Deixe descansar um pouco. Amasse bem. Depois, escorra a água.
6 — Numa panela, coloque o azeite de dendê. Leve ao fogo para esquentar. Junte toda a mistura passada pela máquina de moer.
7 — Deixe cozinhar alguns minutos mexendo com uma colher de pau. Junte o pão amassado e misture bem. Junte o leite de coco e a xícara de água restante. Mexa com a colher de pau, cozinhando até que a mistura se solte do fundo da panela. Caso secar muito junte um pouco mais de água. Experimente e junte um pouco de pimenta se você quiser.

PUDIM, UMA INVENÇÃO BRASILEIRA?

No aniversário da Clarabela, a festa foi feita toda na base do pudim, sua sobremesa preferida. Havia de tudo: Manjar do Céu, Pudim de Banana, Pudim de Maçã, Pudim de Iaiá, Quero Mais, Come e Cala, Tutano Celeste, Pudim dos Desmandos e Busca Marido.

— No Brasil, há muitos nomes para pudim! — explicou Ludovico enquanto raspava um resto de calda de açúcar da panela com uma colherinha — Conforme os ingredientes e a região do País, os pudins . . .

— Uééé . . . — estranhou Patinhas — E eu que sempre pensei que o pudim brasileiro viesse do famoso *pudding* inglês!

— O nome certamente vem do inglês! — continuou Ludovico — Mas o *pudding* é um bolo mais sólido enquanto o pudim brasileiro é

do tipo "treme-treme" como a gelatina!

— Quer dizer então que este pudim é uma invenção brasileira? — perguntou Clarabela, servindo-se de uma generosa fatia de manjar branco com ameixas.

— Na verdade, o pudim é uma combinação entre o gosto português pelo açúcar e a papa de farinha de carimã que os indígenas comiam e chamavam **mingá-u**, isto é, "comida visguenta"!

Documentos brasileiros de 1587 já falam desse pudim e, no século seguinte, já há uma receita de pudim no livro "Arte de Cozinha", de Domingos Rodrigues, mestre de cozinha de El Rei de Portugal. Em 1808, quando a família real portuguesa chegou ao Brasil, o pudim passou a ser a sobremesa oficial da corte.

— E então? — pavoneou-se Clarabela — Agora ninguém vai poder negar que eu sou uma garota de muito bom gosto, não é?

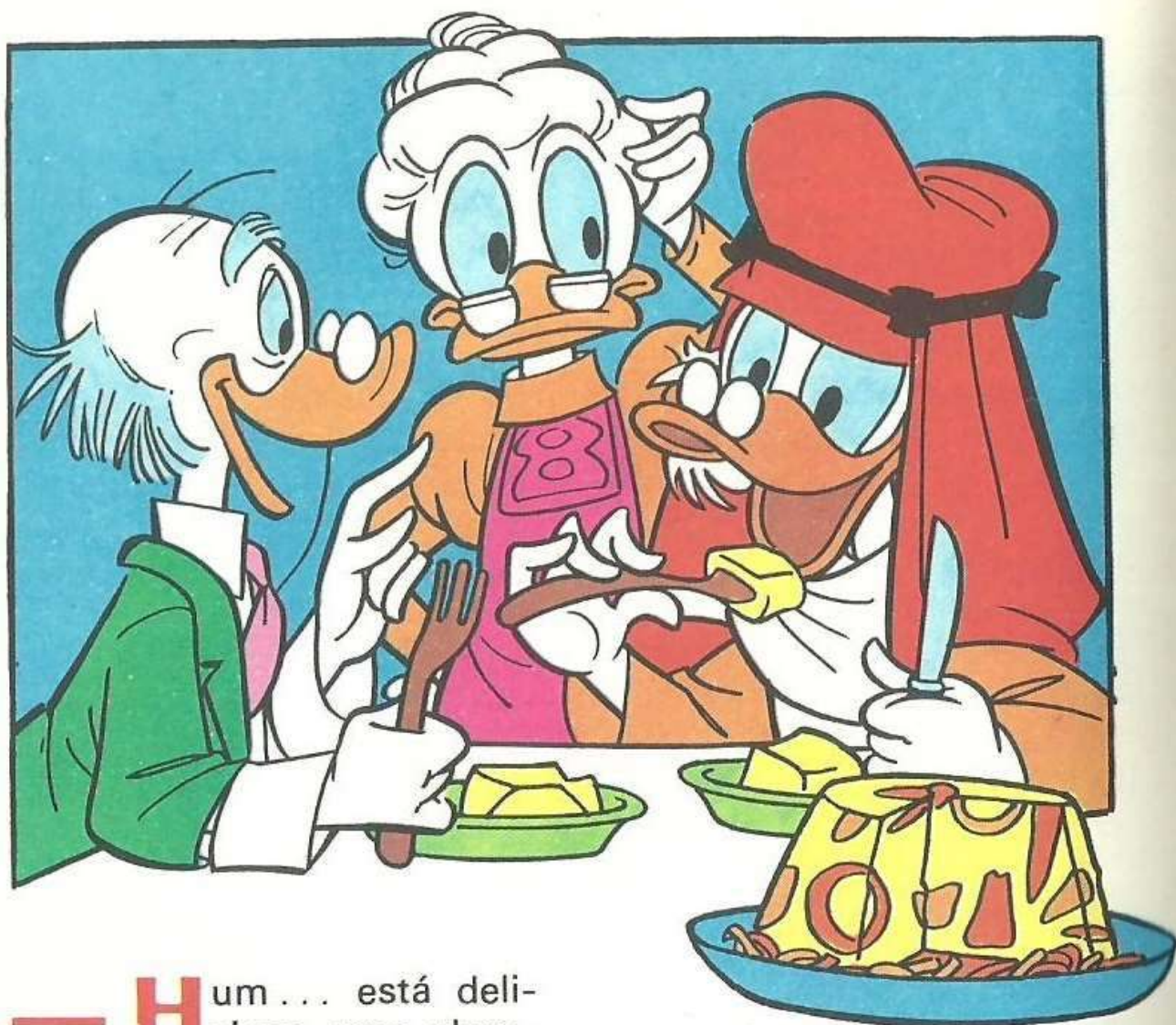
MANJAR BRANCO COM AMEIXAS PRETAS

Você vai precisar de:

- 2 xícaras de leite de coco
- 2 xícaras de leite de vaca
- 8 colheres (de sopa) de açúcar
- 8 colheres (de sopa) de maisena
- 2 colheres (de sopa) de manteiga
- 1 lata de ameixa preta em calda

Modo de fazer:

1 — Misture o açúcar e a maisena. Misture o leite de vaca e o leite de coco.
2 — Coloque a maisena e o açúcar em uma panela. Junte um pouco da mistura de leite e mexa com uma colher de pau até obter uma pasta.
3 — Aqueça a mistura de leite restante e quando estiver quente junte aos pouquinhos à mistura de maisena mexendo muito bem para não empelotar.
4 — Cozinhe em fogo baixo, até que fique grosso e bem liso.
5 — Retire do fogo e deixe esfriar. Quando estiver frio, junte a manteiga já tirada da geladeira (uma hora antes) e bata bem com uma colher de pau.
6 — Coloque numa forma de pudim. Arrume bem e leve à geladeira por 1 hora. Desenforme sobre um prato e coloque as ameixas em calda em volta.

UM PRATO "DAS ARÁBIAS"!

— Hum . . . está delicioso esse almoço, Vovó! — comentou Tio Patinhas — Eu me lembro de ter comido um prato como esse há muitos anos atrás, quando eu procurava petróleo no Oriente Médio . . .

— Não diga! — falou a Vovó — Mas este é o famoso Cuscuz à Paulista!

Ludovico, que já sabia tudo sobre cozinha, não perdeu a chance;

— Pois o cuscuz é uma comida árabe! Há séculos, na Tunísia e na Argélia, faz-se um bolo de farinha de trigo com carne de carneiro, ervas aromáticas e outros ingredientes!

Os árabes levaram o cuscuz para a África e os portugueses o trouxeram para o Brasil com os escravos. Agora, em nosso País, o cuscuz é feito com massa de farinha de milho ou com carimã (mandioca puba) no Norte, Nordeste e em certas áreas de Minas e Goiás, e pode ser doce ou salgado.

Em São Paulo, o cuscuz é bem diferente e leva peixe ou frango, ovos cozidos e muito tempero.

CUSCUZ À PAULISTA

Você vai precisar de:

- 4 colheres (de sopa) de azeite
- 1 pacote de farinha de milho
- 1/2 xícara de farinha de mandioca crua ou torrada
- 1 lata de peixe para maionese
- 2 latas de sardinhas de 250 g cada uma
- 2 ovos bem cozidos
- 2 tomates
- 1 pimentão verde picado
- 1 lata de ervilha
- 4 raminhos de salsinha
- 4 raminhos de coentro
- 1 cebola grande picada
- sal e pimenta a gosto
- 6 azeitonas recheadas
- 1 lata de molho de tomate ao sugo
- 1 1/2 lata de água (use a do molho)

Modo de fazer:

1 — Coloque o óleo numa panela, junte os temperos picados e deixe fritar por 2 minutos.

2 — Junte o molho de tomate e a água. Deixe cozinhar.

3 — Misture numa vasilha a parte a farinha de milho e a farinha de mandioca, junte 1 1/4 de xícara de água e esfregue com as mãos.

4 — Junte essa mistura ao molho na panela. Acrescente 1 lata de sardinhas amassadas com um garfo. Mexa até a massa não grudar mais na panela.

5 — No fundo e nos lados de uma fôrma coloque ervilhas, rodelas de ovo cozido e rodelas de tomate. Depois, coloque a massa e aperte bem.

6 — Desenforme e enfeite com as sardinhas e as ervilhas que sobraram.

FAROFA

Você vai precisar de:

- 2 1/2 colheres (de sopa) de manteiga ou margarina
- 1 pacote de farinha de mandioca crua
- 1 colher (de sopa) de sal
- 3 ovos bem cozidos e picados
- 1/2 xícara de azeitonas

Modo de fazer:

1 — Derreta a manteiga ou a margarina numa frigideira. Junte a farinha de mandioca, o sal e mexa sem parar até que essa mistura esteja bem dourada e úmida.

2 — Junte os ovos, as azeitonas picadas e mexa bem.

MILHO, UMA MARAVILHA AMERICANA

O lanche no sítio da Vovó Donalda era a melhor coisa do mundo!

— Ah! — exclamou Donald — Nada como um bom café com bolo de fubá!

— E nada como . . . — começou Luisinho.

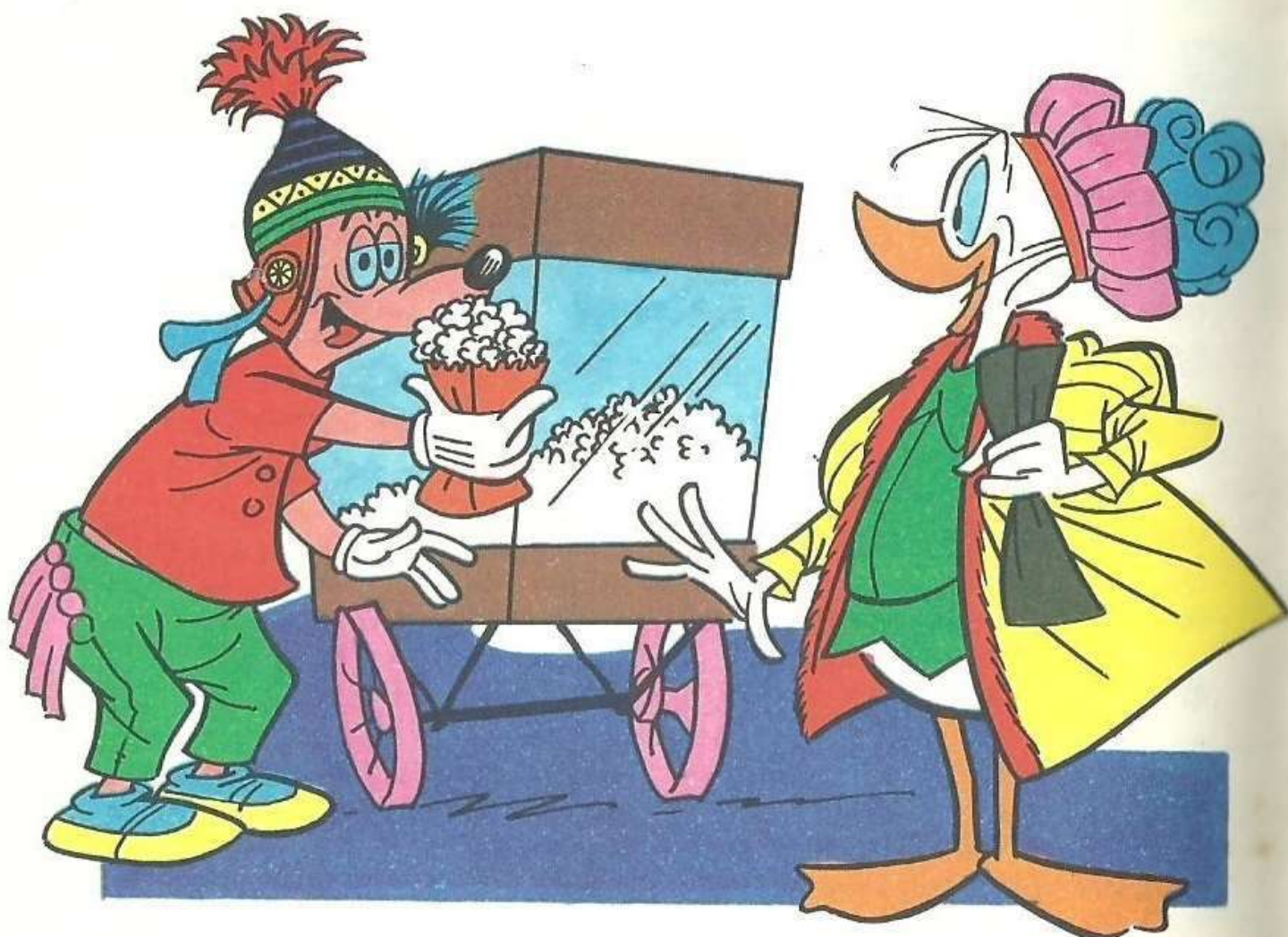
— . . . — uma boa tigela cheia de pipocas . . . — continuou Huguinho.

— . . . depois do bolo de fubá! — concluiu Zezinho.

— Uma delícia, mesmo! — disse Ludovico — Não sei como os europeus podiam viver antes da descoberta da América . . .

— Ué . . . — estranhou Donald — E o que tem uma coisa com a outra?

— Tem o milho! — respondeu Ludovico — A pipoca (cujo nome vem de *popoka,* "pele estalando") e o fubá, assim como a pamonha, o curau, o mungunzá, o cuscuz, o beiju e tantos outros pratos brasileiros, são feitos com milho, uma planta originária da América. Entre os indígenas do México e da América Central, o milho já era cultivado há mais de 3 000 anos!

A planta foi descoberta por uma expedição enviada por Colombo ao interior de

Cuba. Ela espalhou-se rapidamente pela Europa e, anos depois, no começo do século XVI, já havia vastos milharais em Portugal.

Entre os índios brasileiros, porém, o milho não era tão importante. Ele só se tornaria um alimento básico em nosso país devido aos portugueses que adoravam o grão e introduziram entre nós seu cultivo em grande escala.

BOLO DE FUBÁ

Você vai precisar de:

- 5 colheres (de sopa) de manteiga
- 3 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de leite de vaca
- 2 1/2 xícaras de fubá
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (de sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de fazer:

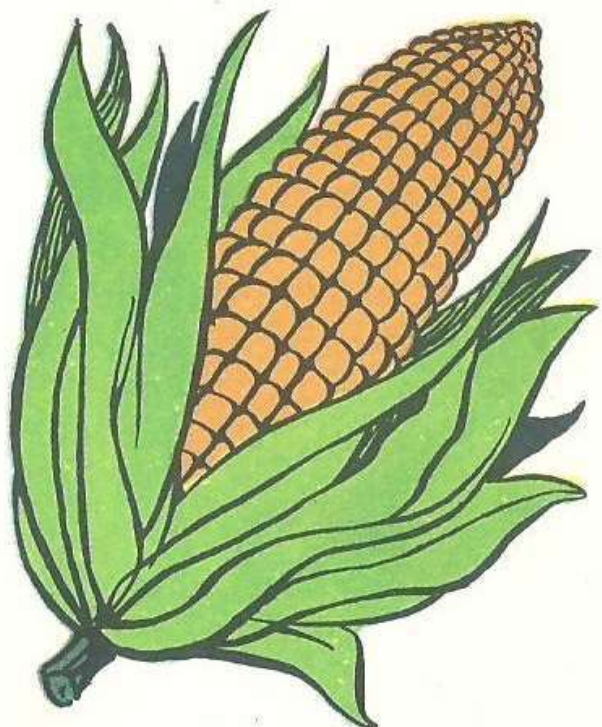
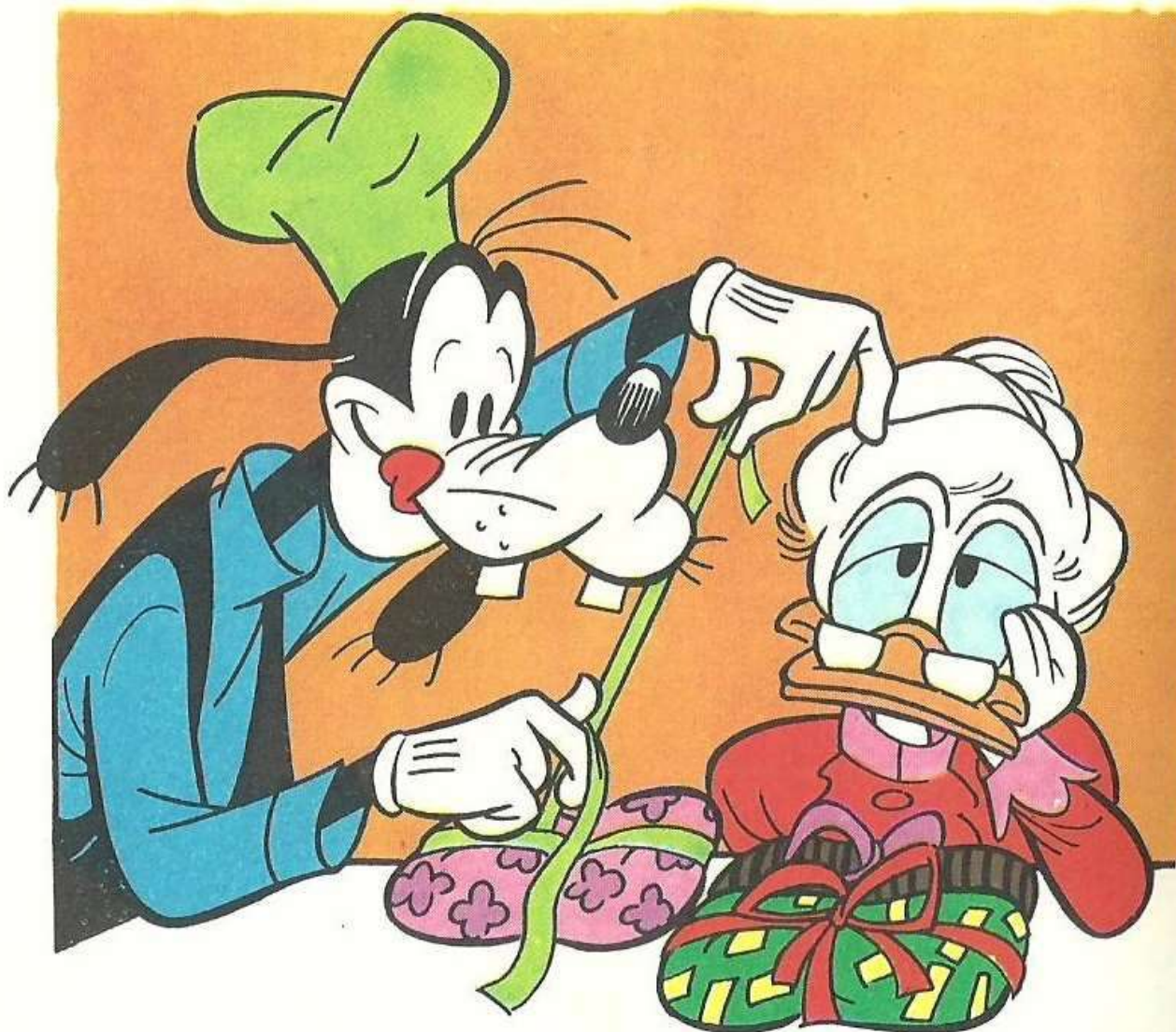
1 — Coloque no liquificador a manteiga (que já deve ter sido retirada da geladeira meia hora antes), os ovos, o leite condensado, o leite de vaca e o leite de coco. Bata muito bem.

2 — Enquanto isto, numa vasilha grande coloque o fubá e o fermento peneirados.

3 — Despeje a mistura do liquificador por cima desses ingredientes. Coloque novamente no liquificador e se for necessário coloque em 2 vezes.

4 — Junte o queijo parmesão ralado e mexa novamente.

5 — Unte com manteiga uma fôrma de pudim, polvilhe com farinha de trigo e vire-a para tirar o excesso de farinha.

6 — Coloque a massa na fôrma e leve ao forno quente (200°) por 30 minutos.

A ORIGEM DA MOQUECA

Margarida estava pesquisando as origens da cozinha brasileira quando fez uma importante descoberta: muitos dos pratos considerados tipicamente brasileiros são na verdade resultado de transformações e misturas de pratos indígenas e pratos africanos.

É o caso da moqueca. Alguns estudiosos garantem que essa comida é de origem indígena: os índios costumam embrulhar o peixe em folhas de bananeira e assá-lo. A palavra moqueca vem mesmo do tupi e significa "embrulho". Outros estudiosos, porém, acreditam que seja de origem africana, pois em Angola existe um prato que também requer que o alimento seja envolvido em folhas de bananeira.

O fato é que a moqueca que conhecemos hoje não tem muito a ver com nenhum desses pratos. Inclusive, é mais comum encontrá-lo na forma de ensopado à base de leite de coco e de azeite de dendê.

MOQUECA DE PEIXE

Você vai precisar de:

- 1 kg de postas de peixe
- 1/3 de xícara de suco de limão
- 2 cebolas grandes cortadas em rodelas
- 3 tomates cortados em rodelas
- 2 pimentões verdes cortados em rodelas
- 1 maço de coentro
- sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (de sopa) de óleo
- 1 vidro pequeno de leite de coco
- 6 colheres (de sopa) de azeite de dendê

Modo de fazer:

1 — Tempere o peixe com sal, pimenta e suco de limão.
2 — Coloque o óleo no fundo de uma panela grande e cubra com uma camada de postas de peixe.
3 — Coloque no copo do liquificador a cebola, o pimentão, o coentro, os tomates descascados e sem as sementes, o leite de coco e o azeite de dendê, e bata tudo durante alguns minutos.
4 — Despeje um pouco desta mistura sobre as postas que já estão na panela.
5 — Vá colocando camadas de postas de peixe e de mistura, até que todos os ingredientes terminem.
6 — Tampe a panela e cozinhe durante aproximadamente 20 minutos ou até que o peixe esteja cozido.

FRITADA DE SIRI

Você vai precisar de:

- 1/2 kg de siri cozido congelado (já vem pronto em pacotes)
- 3 colheres (de sopa) de azeite
- 1 cebola média
- 4 raminhos de coentro
- sal e pimenta a gosto
- 1 xícara de leite de coco
- 3 ovos

Modo de fazer:

1 — Deixe o siri descongelar. É bom tirar do congelador na véspera e deixar descongelar na geladeira.
2 — Bata no liquificador o azeite com a cebola e o coentro. Leve ao fogo e deixe aquecer por alguns minutos.
3 — Junte a carne de siri e, enquanto cozinha, vá mexendo durante 4 minutos. Junte o leite de coco e mexa mais um pouco. Tempere com um pouco de sal e pimenta.
4 — Bata as claras em neve e vá juntando as gemas uma por uma, batendo sempre.
5 — Coloque a mistura de siri numa fôrma refratária. Cubra com ovos batidos.
6 — Leve ao forno (pré-aquecido) e asse até que os ovos estejam dourados.

O QUE É QUE A FEIJOADA TEM?

O capítulo sobre cozinha brasileira já estava pronto e todos decidiram comemorar com um almoço. Como a Vovó era muito democrática, ficou acertado que o prato do dia seria escolhido por votação.

Todos escreveram seus pratos favoritos em papeizinhos e os colocaram na cartola do Tio Patinhas.

O resultado seria surpresa. Ficou combinado que a Vovó apuraria os votos e faria o almoço em segredo. Assim, no dia combinado, uma imensa terrina fumegante foi levada à mesa e todos gritaram a um só tempo:

— Feijoada!! Ganhei, ganhei a votação!

— Quase todos ganharam — declarou a Vovó — Houve vinte votos para "feijoada" e um voto para "Bzzz"!

— É do Lampadinha! — revelou Pardal — Quer dizer "feijoada" também!

A escolha não poderia ter sido melhor. A feijoada estava uma delícia!

— Engraçado . . . — comentou Mickey servindo-se de uma gostosa fatia de toucinho — Vocês já repara-

ram que a feijoada é feita com as partes menos nobres do porco? Por que será, hein?

— Porque a feijoada é um prato da pobreza! — disse Ludovico — Nasceu na senzala! As partes mais nobres do porco, como o pernil e o lombo, eram consumidas na casa grande. Os restos indesejados, como as orelhas, o couro, o rabo e os pés, eram misturados ao feijão e comidos com farinha pelos escravos na senzala!

A idéia, aliás, de fazer pratos deliciosos com restos é encontrada em muitos países, como o *cassoulet* francês, a *paella* espanhola e a caldeirada lusa . . .

FEIJOADA

Você vai precisar de:

- 2 kg de feijão preto
- 1 kg de carne seca
- 1 kg de carne salgada (de porco)
- 1/2 kg de paio
- 1/2 kg de lingüiça
- 1/2 kg de lombo salgado (de porco)
- 1 pé de porco
- 1 orelha de porco
- 1 rabinho de porco
- 1 língua de porco
- 100 g de toucinho defumado
- 3 dentes de alho socados
- 4 colheres (de sopa) de cebola batida
- 1 folha de louro
- 3 colheres (de sopa) de óleo ou gordura
- sal

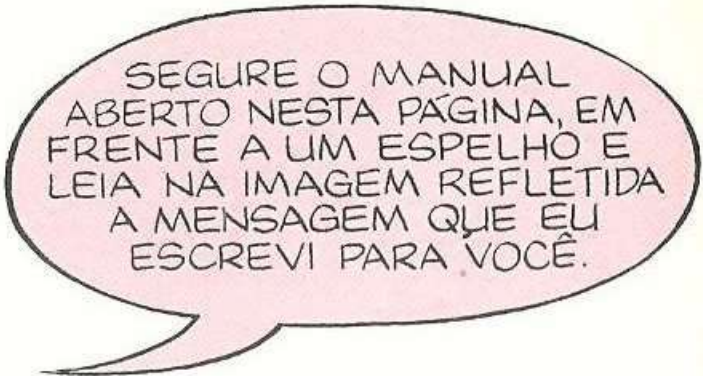
Modo de fazer:

1 — Escolha e lave o feijão deixando-o de molho em água fria de um dia para outro.
2 — Lave bem as carnes para tirar o excesso de sal. Deixe-as também de molho em água fria,

mas em vasilhas separadas, trocando a água de vez em quando.
3 — No dia seguinte, cozinhe o feijão e as carnes na água em que o feijão ficou de molho.
4 — À medida em que o feijão for cozinhando, acrescente água se necessário para que ele não fique seco.
5 — Quando o feijão e as carnes estiverem quase macios, numa panela à parte, refogue no óleo, a cebola e o alho.
6 — Junte 3 ou 4 conchas de feijão com caldo, amasse e deixe ferver.
7 — Em seguida, coloque esta mistura na panela do feijão. Deixe ferver durante 15 ou 20 minutos e pode servir.

SEGURE O MANUAL ABERTO NESTA PÁGINA, EM FRENTE A UM ESPELHO E LEIA NA IMAGEM REFLETIDA A MENSAGEM QUE EU ESCREVI PARA VOCÊ.

Querido leitor, viu como são gostosas as comidas brasileiras? Existem muitas outras, tão gostosas quanto as que ensinei. São comidas da Amazônia, do Nordeste, do Sul. O Brasil é tão grande, tem comidas tão variadas, que elas não caberiam em apenas um livro.

Um abraço da Vovó Donalda.

OS HOMENS VÃO À COZINHA!

— Maravilhoso, Vovó! — disse a Margarida, servindo-se de mais um pedaço do assado.

— Obrigada — disse a Vovó — Mas você deve dizer isso ao Pardal, ao Gastão, ao Pateta, ao Peninha, ao Donald, ao Mickey, ao Tio Patinhas e ao Ludovico. Foram eles que prepararam o almoço!

— Não é possível! — exclamou a Minie — E onde foi que eles aprenderam a cozinhar tão bem?

— Ora, meninas — começou Donald — o talento é uma coisa que . . .

— Deixe de bravatas, Donald! — interrompeu o Tio Patinhas — Você sabe muito bem que aprendemos tudo com a Vovó, enquanto fazíamos o Manual. Antes, a maioria de nós era um desastre na cozinha!

— Mas Donald não deixa de ter razão quando fala em talento — interveio a Vovó — Cozinhar não é um dom exclusivo das mulheres. A maioria dos homens sabe cozinhar alguma coisa e, muitos deles, cozinham muito bem. Por exemplo, os chefes de cozinha dos mais famosos restaurantes do mundo. Todos, homens!

Na verdade, qualquer pessoa pode aprender a cozinhar. E o melhor exemplo disso são os meus amigos, os mesmos que fizeram o almoço de hoje. Alguns dias antes de começarmos a fazer o Manual, decidimos fazer um concurso entre eles para ver quem cozinhava melhor . . .

Nas páginas seguintes, você vai saber o que aconteceu durante esse concurso!

A SOPA DO PARDAL

O pessoal ficou muito animado com a história do concurso. E por uns dias a turma toda não falou sobre outra coisa

Antigos livros de receitas foram desencavados, ingredientes exóticos passaram a ser muito disputados, todo mundo estava disposto a fazer um bonito papel na hora de ir para a cozinha. A Vovó era quem estava mais satisfeita com a importância que os "meninos" deram à idéia.

O Pardal foi o primeiro a ir para a cozinha. Há tempos que ele vinha falando de uma deliciosa sopa de cogumelos que aprendera a fazer com uma tia européia. Agora era a hora de provar que ela era gostosa mesmo!

Mas foi um fiasco! Na verdade, o Pardal até que conseguiu preparar a sopa. Mas o seu gênio inventor acabou estragando tudo.

Ele quis aproveitar a oportunidade para testar uma fórmula que dispensava a colher: a sopa vinha sozinha para a boca do freguês!

Funcionar, a fórmula funcionou. O problema é que funcionou demais e o Pardal acabou sendo tragado pela sopa!

ESPAGUETE À MODA DO PATETA

De acordo com as regras do concurso, o Gastão deveria ser o segundo a ir para a cozinha. Mas sua inscrição acabou sendo anulada porque ele dormiu a manhã inteira e, na hora do almoço, alguém veio entregar uma refeição prontinha que o próprio Gastão tinha ganho numa rifa . . .

Era sorte demais!

No outro dia, todos ficaram esperando o almoço do Pateta que prometia um espaguete à "moda Pateta" . . .

Todo mundo estranhou quando soube que o Pateta pretendia preparar também a massa e estranhou mais ainda quando viu que, entre os ingredientes, havia fita adesiva e cola!

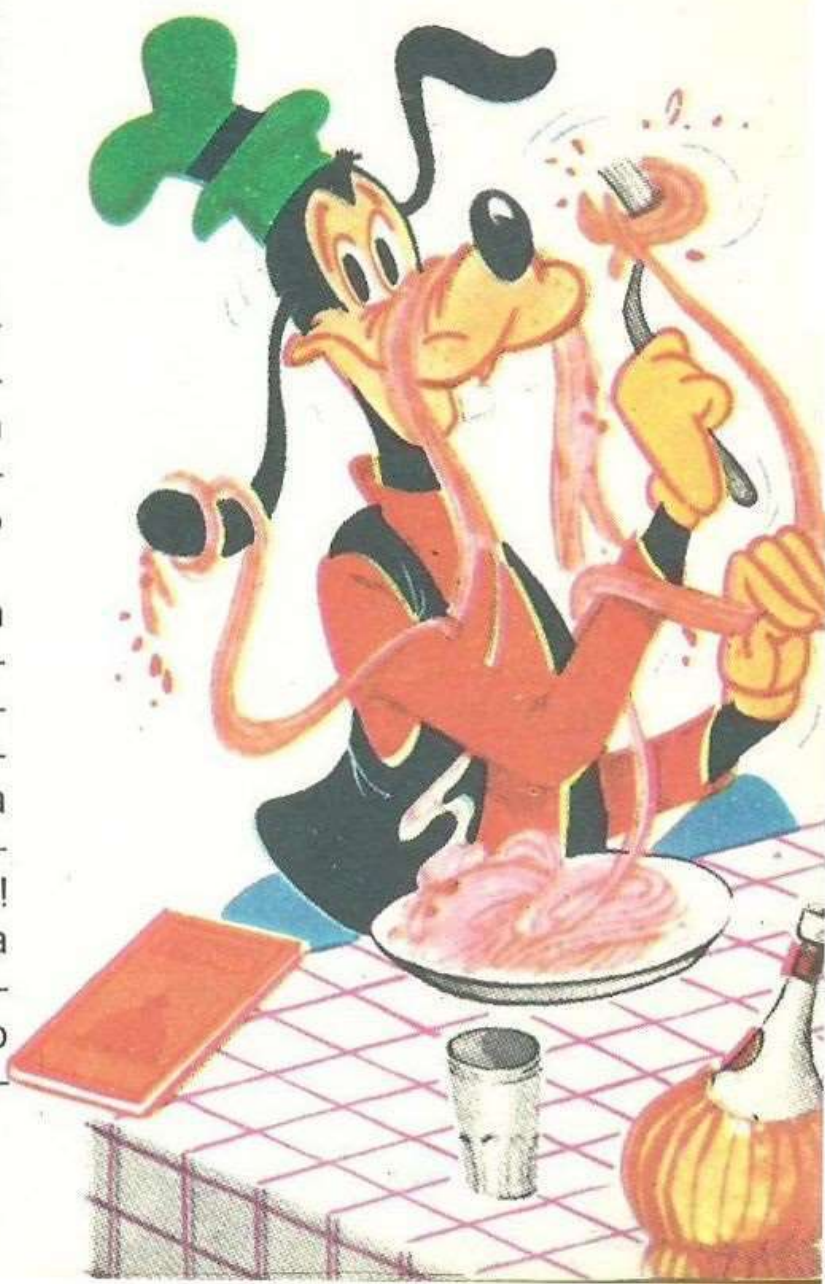
— Tomara que tudo saia direitinho! — disse Mickey depois que o Pateta se trancou na cozinha — Ele adora comer espaguete começando pela pontinha e sugando o fio inteirinho!

Mal sabia o Mickey que a "moda Pateta" era justamente um macarrão comprido e único para que o freguês pusesse uma ponta na boca e pudesse sugar o prato inteirinho de uma só vez!

Certa ocasião, ele tinha tentado amarrar as pontinhas do macarrão, mas não deu certo, porque os nozinhos travavam o macarrão contra os lábios . . .

E o macarrão compridíssimo saiu direitinho até que o Pateta resolveu testar a invenção antes de chamar o pessoal. A confusão e a barulheira foram tantas na cozinha, que Mickey veio correndo. Lá estava o Pateta todo enrolado no macarrão!

— Que foi, Pateta, não deu certo?

— Deu sim, Mickey! — respondeu o cozinheiro — Eu só não consigo achar a pontinha do macarrão!

O PIQUENIQUE DO PENINHA

Peninha escolheu um sábado maravilhoso para provar que era um bom cozinheiro. É que ele estava com uma idéia na cabeça . . .

— Pessoal! — disse ele, logo que todos se reuniram — Eu proponho um piquenique nas montanhas! Vocês vão ver como se prepara uma almoço de campista!

Peninha tomou todo o cuidado para não esquecer de nada e a turma partiu.

— Agora — ordenou Peninha, pendurando os pertences nos galhos de uma árvore — vocês podem ir passear que daqui a uma hora o almoço fica pronto!

— Só se for pronto para jogar fora! — riu-se Donald enquanto se afastava.

— Humpf! Ri melhor quem ri por último! — resmungou Peninha, preparando uma frigideira com os temperos.

Uma hora depois, quando a turma voltou, lá estava o Peninha com a frigideira na mão e a cara mais desconsolada do mundo!

— Sumiu tudo! Alguém levou as sacolas que eu tinha pendurado na árvore! Levaram até a árvore!

É que o distraído do Peninha não tinha percebido que a "árvore" eram as galhadas de um enorme cervo que não gostou da brincadeira e foi-se embora levando toda a comida da turma!

O ALMOÇO DO DONALD

Quando chegou a sua vez, Donald prometeu um almoço na praia à base de peixe. A idéia era levar só os utensílios: o alimento seria pescado por ele mesmo.

Na hora da saída, Mickey viu que o Pateta preparava uma cesta de sanduíches.

— Que é isso, Pateta? Até parece que você não tem confiança no Donald!

— Iac! Claro que tenho! Acontece que eu quero estar prevenido para o caso do Donald pescar algum peixe que eu não gosto . . .

Com esse clima de entusiasmo, todos embarcaram para o litoral.

O Donald foi na frente com os sobrinhos, pois queria chegar bem cedo.

— A melhor hora para pescar é de madrugada! — dizia ele — Antes que os peixes acordem!

Mas, quando a turma chegou ao local combinado, não havia nem sombra do Donald!

O que teria acontecido?

— Venham comigo! É muito fácil encontrar pegadas na areia! — disse Mickey.

Horas depois, as pegadas de Donald e seus sobrinhos foram encontradas, mas iam em direção ao mar e aí desapareciam estranhamente. Mickey então alugou um barco e saiu à procura dos quatro desaparecidos.

Não foi preciso remar muito. Bem na frente da praia, havia uma ilhota de onde se levantava uma fumacinha: era a fogueira dos quatro, que estavam perdidos e tentavam assar um almoço ligeiro.

Os pobres tinham ido até lá para pescar, mas a maré subiu e eles não puderam mais voltar!

TIO PATINHAS E A SOPA DE PEDRA

— Por que você não faz uma sopa de pedra? — perguntou a Vovó Donalda ao Tio Patinhas. O quaquilionário tinha passado o dia com um livro de receitas e uma máquina de calcular, procurando descobrir um prato barato.

— Sopa de quê?

— De pedra, ora — respondeu a Vovó, fazendo força para não rir e estragar a brincadeira que todos haviam planejado — Você pega uma pedra redonda, lisa e não muito grande, e coloca para cozinhar com uns temperinhos . . . Fica uma delícia e é baratíssimo!

No começo o Tio Patinhas bem que ficou desconfiado. Mas não resistiu à curiosidade. Foi ao quintal, arranjou uma pedra, lavou-a, colocou água no fogo e pôs a pedra para cozinhar. Nesse momento apareceu a Margarida que exclamou:

— Sopa de pedra!

— Você conhece? — perguntou Tio Patinhas.

— Claro! — respondeu ela — E gosto muito. Mas — acrescentou com ar de cumplicidade — se o senhor colocar umas cebolas e batatas, aí então vai ficar uma delícia! E o melhor é que ainda continua barato . . .

Esse último argumento convenceu o Tio Patinhas, que logo tratou de acrescentar aqueles ingredientes.

Assim, um por um, todo mundo deu uma passada na cozinha. E cada vez sugeria-se um novo ingrediente.

Quando ficou pronta, a sopa continha, além das batatas e das cebolas, cenouras, couve, repolho, carne seca, toucinho e uma porção de outras coisas. Naturalmente, estava deliciosa e todo mundo repetiu o prato. O Tio Patinhas não cabia em si de contente:

— Essa "sopa de pedra" é uma maravilha! — não cansava de repetir — E olhem que não gastei mais do que uma pedra e uma ou outra coisa. Não foi, Vovó?

O FOGÃO DO LUDOVICO

O concurso estava chegando ao fim sem que se pudesse apontar um vencedor, tantas tinham sido as embrulhadas em que todos haviam se metido. Faltava apenas o Ludovico.

Ao contrário de todos os outros, ele não se fechou na cozinha — ele se trancou no celeiro.

Horas depois, a porta se abriu e o sábio pediu que todos entrassem. Dentro do celeiro, apontada para a janela, havia uma máquina cheia de enormes lentes e espelhos gigantescos.

De dentro do bolso, Ludovico tirou três ovos:

— Aqui está o meu almoço: ovos fritos!

— Ovos fritos? Que almoço sem graça!

— O segredo não está no almoço! disse o sábio — Está no fogão! Vejam: este é o primeiro fogão solar do mundo! Em menos de um segundo, nosso amigo sol vai fritar estes ovinhos para a gente!

Foi um sucesso! Os ovos ficaram fritos no mesmo instante em que tocaram a frigideira. Ludovico estava contentíssimo e não parava de falar na revolução energética que sua invenção certamente provocaria, quando alguém gritou:

— Cuidado! Está pegando fogo no chão! Desligue o fogão, Ludovico!

— Que horror! — gritou o sábio — Esqueci de inventar o desligômetro!

Se não fosse uma nuvenzinha providencial que, naquela hora, encobriu o sol, o sítio da Vovó teria virado cinzas!

A COMIDA DOS ASTRONAUTAS

— A tecnologia necessária às navegações espaciais desenvolveu-se também no aspecto alimentar! — começou Ludovico, que havia sido encarregado de registrar no Manual da Vovó os processos de alimentação dos astronautas.

— Disso eu também entendo! — palpitou Donald — Lembram-se daquela viagem espacial que eu fiz no primeiro foguete construído pelo Pardal?

— Construído por mim, coisa nenhuma! — protestou Pardal — Eu construí apenas o motor! Foi você quem quis fazer inveja ao Gastão e montou o meu motor num velho barril de vinho . . .

— Chega de discussão! — interrompeu a Vovó — Deixem o Ludovico falar!

— Obrigado, Vovó!— respondeu Ludovico — Como eu ia dizendo, o primeiro problema da alimentação no espaço é a falta de gravidade dentro da nave. Imaginem um astronauta tentando comer uma farofa que flutua dentro da cabina . . .

— Esse problema eu resolvi na minha viagem! — meteu-se novamente o Donald — Eu tinha levado um belo bife que cismava em não parar no prato. Mas eu usei a cabeça: finquei-lhe um prego no meio e pude comer tranqüilamente!

— Os astronautas não precisam de pregos e martelos para comer! — retomou Ludovico — Teoricamente, qualquer ser humano pode se alimentar apenas com água e pílulas que contenham calorias, vitaminas, proteínas e sais minerais. O problema é que, ao fim de pouco tempo, os movimentos naturais da digestão farão o estômago doer de fome, embora o indivíduo

A COMIDA DOS ASTRONAUTAS

— A tecnologia necessária às navegações espaciais desenvolveu-se também no aspecto alimentar! — começou Ludovico, que havia sido encarregado de registrar no Manual da Vovó os processos de alimentação dos astronautas.

— Disso eu também entendo! — palpitou Donald — Lembram-se daquela viagem espacial que eu fiz no primeiro foguete construído pelo Pardal?

— Construído por mim, coisa nenhuma! — protestou Pardal — Eu construí apenas o motor! Foi você quem quis fazer inveja ao Gastão e montou o meu motor num velho barril de vinho . . .

— Chega de discussão! — interrompeu a Vovó — Deixem o Ludovico falar!

— Obrigado, Vovó!— respondeu Ludovico — Como eu ia dizendo, o primeiro problema da alimentação no espaço é a falta de gravidade dentro da nave. Imaginem um astronauta tentando comer uma farofa que flutua dentro da cabina . . .

— Esse problema eu resolvi na minha viagem! — meteu-se novamente o Donald — Eu tinha levado um belo bife que cismava em não parar no prato. Mas eu usei a cabeça: finquei-lhe um prego no meio e pude comer tranqüilamente!

— Os astronautas não precisam de pregos e martelos para comer! — retomou Ludovico — Teoricamente, qualquer ser humano pode se alimentar apenas com água e pílulas que contenham calorias, vitaminas, proteínas e sais minerais. O problema é que, ao fim de pouco tempo, os movimentos naturais da digestão farão o estômago doer de fome, embora o indivíduo esteja alimentado. Além disso, os líquidos da digestão, como o suco gástrico e a bílis, acabarão por corroer as paredes do estômago e provocar gastrite!

Por isso, os astronautas apenas bebem líquidos e comem alimentos desidratados em forma de tabletes ou em forma de pastas colocadas dentro de bisnagas como os dentifrícios.

Os tabletes são geralmente revestidos por uma substância gelatinosa que impede que se desprendam migalhas: uma simples migalha de pão poderia penetrar em algum mecanismo de precisão e ocasionar um desastre.

A maioria dos alimentos, porém, vem dentro de bisnagas, em forma de pastas. O astronauta somente precisa espremer a bisnaga na boca para se alimentar.

A maior dificuldade são os líquidos. Um pouco de líquido derramado formaria uma nuvem de gotículas que atrapalharia a visão dos astronautas e danificaria os instrumentos. Nesse caso, usam-se tubos alimentadores semelhantes a canudinhos de refresco.

A primeira experiência de alimentação no espaço foi feita com os astronautas russos Gagarin e Titov.

Eles levaram tubos contendo queijo, molho de chocolate e café com leite em forma de pastas. E alimentos sólidos: pão, mortadela defumada e pedaços de limão.

Mais tarde foi incluída carne na dieta dos astronautas e atualmente há desde tabletes de morangos com flocos de milho até coquetel de camarão!

Mas o que um astronauta precisa mesmo é de água. No espaço o corpo exige mais água do que normalmente. Se o viajante não tomar água suficiente, sentirá tonturas e sofrerá redução do volume de seu sangue quando voltar à Terra!

esteja alimentado. Além disso, os líquidos da digestão, como o suco gástrico e a bílis, acabarão por corroer as paredes do estômago e provocar gastrite!

Por isso, os astronautas apenas bebem líquidos e comem alimentos desidratados em forma de tabletes ou em forma de pastas colocadas dentro de bisnagas como os dentifrícios.

Os tabletes são geralmente revestidos por uma substância gelatinosa que impede que se desprendam migalhas: uma simples migalha de pão poderia penetrar em algum mecanismo de precisão e ocasionar um desastre.

A maioria dos alimentos, porém, vem dentro de bisnagas, em forma de pastas. O astronauta somente precisa espremer a bisnaga na boca para se alimentar.

A maior dificuldade são os líquidos. Um pouco de líquido derramado formaria uma nuvem de gotículas que atrapalharia a visão dos astronautas e danificaria os instrumentos. Nesse caso, usam-se tubos alimentadores semelhantes a canudinhos de refresco.

A primeira experiência de alimentação no espaço foi feita com os astronautas russos Gagarin e Titov.

Eles levaram tubos contendo queijo, molho de chocolate e café com leite em forma de pastas. E alimentos sólidos: pão, mortadela defumada e pedaços de limão.

Mais tarde foi incluída carne na dieta dos astronautas e atualmente há desde tabletes de morangos com flocos de milho até coquetel de camarão!

Mas o que um astronauta precisa mesmo é de água. No espaço o corpo exige mais água do que normalmente. Se o viajante não tomar água suficiente, sentirá tonturas e sofrerá redução do volume de seu sangue quando voltar à Terra!

COMO SE COMPORTAR À MESA

— O que é isso? — — Vocês querem dizer que eu sou mal-educado? berrou Donald

— Nada disso, Tio Donald! — desculpou-se Luisinho — Nós só queremos discutir a maneira certa de se comportar à mesa para colocar no Manual da Vovó!

— Hum . . . está bem! — concordou Donald — Vamos ver então o que vocês sabem!

— Já está tudo pronto, tio — disse Huguinho — Veja!

Donald pegou o papel da mão dos meninos e leu:

"Ser educado, na mesa ou fora dela, significa agir sempre de forma a agradar e a não prejudicar os outros. Por isso, sempre que se tiver dúvidas sobre qual o comportamento mais adequado em cada ocasião, basta só fazer as coisas que não incomodem as pessoas que nos cercam.

À mesa, é sempre aconselhável esperar que todos se sentem antes de começar a se servir.

Deve-se comer em pequenos bocados, mastigar bem, sem fazer ruído, e sempre com a boca bem fechada.

A hora das refeições é um momento agradável e des-

COMO SE COMPORTAR À MESA

— O que é isso? — — Vocês querem dizer que eu sou mal-educado? berrou Donald

— Nada disso, Tio Donald! — desculpou-se Luisinho — Nós só queremos discutir a maneira certa de se comportar à mesa para colocar no Manual da Vovó!

— Hum . . . está bem! — concordou Donald — Vamos ver então o que vocês sabem!

— Já está tudo pronto, tio — disse Huguinho — Veja!

Donald pegou o papel da mão dos meninos e leu:

"Ser educado, na mesa ou fora dela, significa agir sempre de forma a agradar e a não prejudicar os outros. Por isso, sempre que se tiver dúvidas sobre qual o comportamento mais adequado em cada ocasião, basta só fazer as coisas que não incomodem as pessoas que nos cercam.

À mesa, é sempre aconselhável esperar que todos se sentem antes de começar a se servir.

Deve-se comer em pequenos bocados, mastigar bem, sem fazer ruído, e sempre com a boca bem fechada.

A hora das refeições é um momento agradável e descontraído. É o momento em que a família se encontra e as conversas devem ser leves e agradáveis para não estragar este encontro. Além disso, todos devem procurar participar tomando parte da conversa.

Acima de tudo, não se deve falar de boca cheia!

Se um prato estiver longe, deve-se pedi-lo à pessoa que está mais próxima dele. E quando for a sua vez de passar um prato, você deve procurar passá-lo com as duas mãos.

O guardanapo deve ficar no colo. Cada vez que se for beber água ou refrigerante, deve-se limpar os lábios com o guardanapo.

No fim das refeições, os talheres devem ficar dentro do prato e não na borda deles, pois poderão cair e sujar a toalha. O guardanapo deve ser colocado ao lado do prato sem dobrar.

— Está faltando um monte de coisas! — disse Donald.

— Está faltando? — disseram os patinhos — Está faltando o quê?

— Aí não diz, em nenhum lugar, que não se deve colocar os pés na mesa e nem limpar a boca na toalha! — lembrou Donald.

— Ora, tio! — responderam os meninos — Isso nem é preciso colocar: todo mundo sabe!

contraído. É o momento em que a família se encontra e as conversas devem ser leves e agradáveis para não estragar este encontro. Além disso, todos devem procurar participar tomando parte da conversa.

Acima de tudo, não se deve falar de boca cheia!

Se um prato estiver longe, deve-se pedi-lo à pessoa que está mais próxima dele. E quando for a sua vez de passar um prato, você deve procurar passá-lo com as duas mãos.

O guardanapo deve ficar no colo. Cada vez que se for beber água ou refrigerante, deve-se limpar os lábios com o guardanapo.

No fim das refeições, os talheres devem ficar dentro do prato e não na borda deles, pois poderão cair e sujar a toalha. O guardanapo deve ser colocado ao lado do prato sem dobrar.

— Está faltando um monte de coisas! — disse Donald.

— Está faltando? — disseram os patinhos — Está faltando o quê?

— Aí não diz, em nenhum lugar, que não se deve colocar os pés na mesa e nem limpar a boca na toalha! — lembrou Donald.

— Ora, tio! — responderam os meninos — Isso nem é preciso colocar: todo mundo sabe!

O ALIMENTO DO FUTURO

— Você sabe que para produzir apenas um quilo do bife que você está comendo agora foram necessários cem quilos de vegetais?

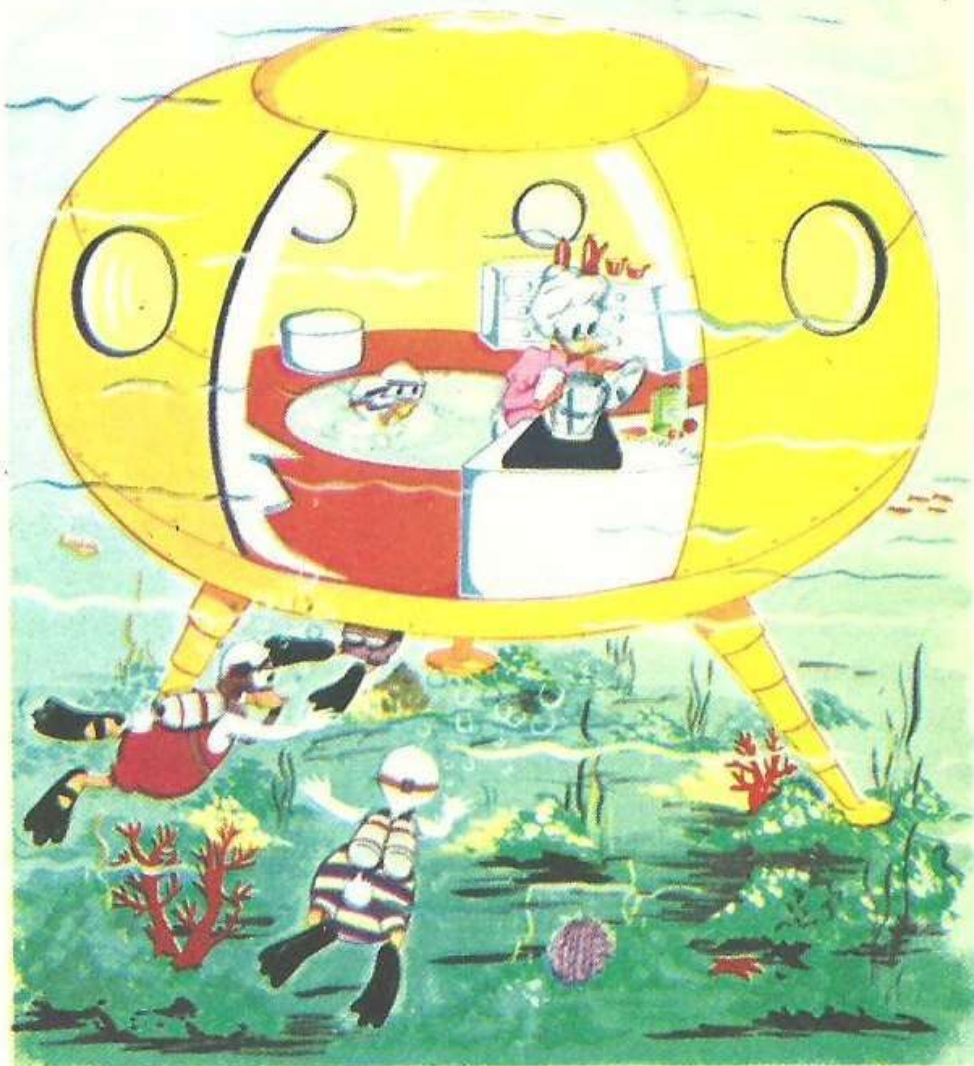
— Como?! — engasgou-se o Pateta.

— É isso mesmo! — continuou Tio Patinhas — Um desperdício horrível! Escutem só: um boi adulto já comeu cem quilos de vegetais para cada quilo de carne que fornecerá ao açougue!

— É com problemas como esse que os cientistas estão preocupados hoje em dia! — disse Ludovico — A população do mundo cresce assustadoramente e breve não haverá mais alimentos tradicionais suficientes!

O problema que esses cientistas prevêem é o esgotamento dos alimentos de origem animal que estamos acostumados a consumir e, conseqüentemente, da fonte de proteínas que eles representam. A solução será a descoberta de alimentos que compensem esse esgotamento e que sejam produzidos por um custo inferior.

Tecnicamente, já se produzem alimentos extraídos do algodão e da soja, mas as grandes esperanças não estão em terra.

A vida começou no mar e é no mar que a ciência está procurando desenvolver novas formas de alimento para quando as formas tradicionais começarem a se extinguir. Na China e no Japão, sempre se usaram algas marinhas como complemento alimentar. As algas são excelentes fontes de proteínas e, nos Estados Unidos, já existe uma "fazenda" em alto mar pesquisando as possibilidades da produção

de algas para alimentação.

— Hum . . . — pensou o Pateta em voz alta — Logo, logo, o sítio da Vovó Donalda vai ter de se mudar para o Oceano Atlântico!

Além dos alimentos do mar, no futuro, a humanidade consumirá insetos como o gafanhoto, que fornece 70% de proteínas e 20% de gorduras, uma proporção que nem um boi é capaz de oferecer. E aproveitará cascas de batata, de mandioca, e folhas de vegetais como a cana-de-açúcar.

A idéia de comer insetos pode parecer desagradável à primeira vista, mas entre outros povos é muito comum, e no interior do Brasil costuma-se comer içá, ou tanajura, que é simplesmente a saúva rainha.

Por enquanto, os técnicos procuram criar alimentos de substituição com aspecto e sabor semelhantes aos alimentos que devem ser substituídos. Já existe um "bife de soja" que faz qualquer um pensar que está saboreando um hambúrguer.

Mas o caminho para o alimento do futuro é a criação de produtos novos até no aspecto e no sabor.

DICIONÁRIO DE TERMOS CULINÁRIOS

Abrir a massa — Espalhar a massa sobre uma superfície com as mãos ou com um rolo.
Açúcar mascavo — Açúcar ainda não refinado. É escuro, úmido e grosso.
Aferventar — Ferver o alimento ligeiramente, sem cozinhá-lo.
Aipo — O mesmo que salsão. Suas folhas servem de tempero para sopas e seu talo pode ser comido cru como entrada, ou cozido.
Amassar — Misturar a massa com as mãos até que ela fique unida e se solte da superfície onde foi misturada.
Angu — Massa consistente feita de farinha de milho ou farinha de arroz, farinha de mandioca, água e sal.
Anilina — Substância corante e muito empregada na confecção de doces e glacês.
Anis — Também designado por erva-doce. Usado para perfumar bebidas e doces.
Aromatizar — Usar as essências de plantas para dar sabor e perfume aos alimentos.
Banho-maria — Modo de cozinhar lentamente os alimentos. A panela ou outro recipiente onde se encontram os alimentos é colocada dentro de uma outra com água fervente. A água deve continuar fervendo durante o cozimento, mas não deve penetrar no alimento.
Baunilha — Essência extraída de uma fava aromática, que é usada para dar sabor e perfume a cremes, bolos, pudins, sorvetes etc. Pode-se também usar a própria fava, que deve ser fervida junto com o preparado e retirada em seguida.
Branquear — Colocar carne ou legumes, por alguns minutos, em água fervente.
Caldo — Líquido à base de

água que serve como alimento e que resulta da mistura de legumes, carnes e temperos cozidos ou da compressão de frutas.

Canela — Condimento aromático vindo do Ceilão, muito usado em doces e bolinhos. Encontra-se em pó ou em pequenas lascas.

Canjica — Milho branco ligeiramente pilado depois de seco. Prato feito com este milho, que no norte é conhecido como mungunzá.

Caril — Condimento de origem indiana, à base de açafrão, colorau e outros temperos.

Carimã — Proveniente da fermentação da massa de mandioca, ressecada.

Chamuscar — Consiste geralmente em queimar rapidamente em uma chama aves depenadas ou couro de porco.

Cheiros — Usados como tempero, são espécie de ervas como a salsa, a cebolinha, o louro etc.

Claras em neve — Espuma branca e consistente obtida da clara do ovo quando batida.

Claras em suspiro — Obtém-se da adição de açúcar às claras em neve, rebatidas para atingir consistência adequada.

Colorau — Pó vermelho extraído do pimentão seco e usado como condimento.

Consomê — Usado como base para sopas, é o caldo forte de galinha ou de carne. Deve ser servido em xícaras próprias. (Palavra de origem francesa.)

Corar — Dar cor dourada ao alimento, tostando-o no forno, pincelando-o ou não com gemas de ovo.

Dendê — De origem africana, o dendê é extraído do fruto do dendezeiro. A cozinha baiana utiliza-o muito.

Desossar — Retirar os ossos de alguma ave.

Escaldar — Lavar os alimentos com água fervente ou simplesmente derramá-la sobre eles, sem no entanto cozinhá-los.

Embeber — Encharcar. Ensopar. Fazer com que alguma coisa porosa absorva um líquido.

Empanar — Passar o alimento em farinha de trigo ou em ovos batidos e farinha de rosca para posteriormente fritá-lo.

Enfarinhar — Salpicar ou polvilhar farinha sobre os alimentos.

provoca a fermentação, geralmente empregada no preparo das massas (pães, bolos, tortas etc.) Levedura.

Flambar — Levar o alimento à chama do gás ou do álcool. Embeber o alimento com rum ou outra bebida alcoólica e atear-lhe fogo, obtendo-se assim um belo aspecto na hora de servir. Flambam-se tanto pratos salgados como doces.

Fritar — Maneira de cozinhar os alimentos em qualquer substância gordurosa aquecida.

Engrossar — Encorpar molhos, cremes ou caldos com algum tipo de farinha.

Esfarinhar — Esmigalhar. Transformar em farinha ou pó.

Especiarias — Essências aromáticas ou ervas que realçam o sabor dos alimentos.

Fermento — Substância que

Fubá — Farinha de milho amarelo e seco. A mais fina das farinhas de milho amarelo é conhecida como "fubá mimoso".

Gastronomia — Arte de cozinhar ou preparar alimentos de maneira a oferecer o máximo de prazer a quem os consome.

Gelatina — Proteína que se extrai dos ossos dos animais ou de alguns vegetais e que tem aspecto de geléia.

Glacê — Utilizado como cobertura de bolos, tortas e doces em geral, é um preparado à base de açúcar e água, enriquecido com limão, corantes etc.

Gratinar — Maneira pela qual se cobrem alguns pratos com cremes, molhos e glacês, dourando-os ao forno posteriormente. Designa-se tais pratos como *au gratin* (expressão francesa).

Grelha — Grades de ferro próprias para assar ou torrar alimentos sobre o fogo. Existem também grelhas elétricas.

Grelhar — Cozinhar algum alimento utilizando a grelha.

Guarnecer — Ato de decorar uma bebida, um alimento, etc.

Hortelã — Planta cuja folha do mesmo nome é usada como condimento na preparação de molhos, carnes, bebidas, chás.

Catchup — Espécie de molho de tomate à base de tomates maduros, vinagre e outros temperos. (Palavra de origem inglesa.)

Lardear — Introduzir toucinho em incisões profundas feitas na carne.

Ligar — Tornar um molho ou um creme consistentes utilizando gemas de ovos, farinha ou manteiga.

Meia-cozedura — Metade do tempo de cozimento na preparação de algum alimento.

Mostarda — Semente da mostardeira. Condimento em forma de pó ou pasta, de sabor picante.

Munguzá (ou mungunzá) — Prato brasileiro, preparado à base de grãos de milho branco cozido com açúcar em leite de coco. No sul é conhecido como canjica.

Noz-moscada — Condimento obtido do fruto da moscadeira. Utilizado em pratos salgados ou doces.

Ovo-duro — O mesmo que ovo cozido. (tempo de fervura de 8 a 10 minutos)

Ovo pochê — Ovo cozido em leite ou água, sem casca.

Páprica — Tempero em pó feito com pimentão vermelho. (Palavra de origem húngara.)

Passas — Em geral, diz-se da uva seca ao sol ou ao forno, mas pode referir-se a qualquer fruta. É comum no Brasil a passa de caju.

Pectina — Extraída de um grande número de frutos, entra na preparação de inúmeros alimentos e é fundamental no preparo de geléias.

Pelar — Retirar a pele de amêndoas, castanhas, tomates, amendoins, etc.

Picles — Vegetais conservados em vinagre e demais temperos, crus ou cozidos.

Polpa — Parte carnuda de um vegetal. Diz-se: polpa da maçã, polpa da batata, etc.

Polvilhar — Espalhar levemente, sobre alimentos, farinha, açúcar ou outra substância em pó.

Postas — Fatias relativamente grossas de peixes ou carnes.

Pudim — Creme de consistência firme, doce ou salgado, resultante do cozimento em forno ou banho-maria de diversos ingredientes.

Purê — Massa que se obtém passando pela peneira, espremedor ou liquidificador, frutas cozidas, legumes ou batatas.

Quibebe — Papa de abóbora refogada e cozida.

Raspa — O que se obtém quando se raspa ou se rala limão, laranja etc.

Rechear — Introduzir determinado recheio em aves, peixes, carnes ou bolos.

Reduzir — Fazer com que, pela evaporação, o líquido de caldos ou molhos diminua. Isto apura seu sabor.

Refogar — Colocar o alimento que se quer cozinhar em gordura quente com cebola, alho e outros temperos.

Salmoura (ou salmoira) — Água misturada com sal, utilizada na conservação de alimentos.

Sauté — Diz-se do alimento passado na manteiga ou azeite quente (ex.: batata sauté). (Palavra francesa.)

Soufflé — Creme, salgado ou doce, que contenha claras em neve. Depois de levado ao forno, deve ser servido imediatamente.

Sovar — Bater a massa com as mãos, sobre uma superfície dura até abrir-lhe bolhas. Amaciar.

Tutti-frutti — Expressão italiana que indica mistura de frutas (literalmente: todas as frutas).

Untar — Espalhar manteiga ou óleo em uma fôrma, de maneira a facilitar o desprendimento da massa depois de assada.

Vanilina — Cristais provenientes do fruto da baunilha. Tem perfume acentuado.

Vinha-d'alhos — Tempero no qual se deixa a carne para dar-lhe sabor e que consiste num molho de vinagre, cebola, alho, pimenta e outros temperos.

Vitela — Carne de novilho ou novilha que tenha menos de um ano.

Xarope — Líquido grosso e licoroso saturado em açúcar e contendo substâncias aromáticas.

ÍNDICE

A ALIMENTAÇÃO ATRAVÉS DOS TEMPOS

CURIOSIDADES SOBRE OS ALIMENTOS

A TURMA DISNEY VAI PARA A COZINHA!

TESTES E BRINCADEIRAS

RECEITAS

AVES

CARNES

COZINHA BRASILEIRA

LANCHES

LEGUMES E VERDURAS

PEIXES

REFRESCOS

SOBREMESAS

DIVERSOS

Editora Abril
Editor e Diretor: VICTOR CIVITA

Diretores: Edgard de Silvio Faria, Richard Civita,
Roberto Civita, Rubens Vaz da Costa

Diretor de Publicações Infanto-Juvenis: Angelo Rossi
Diretor de Livros e Fascículos: Pierluigi Bracco

MANUAL DA VOVÓ DONALDA

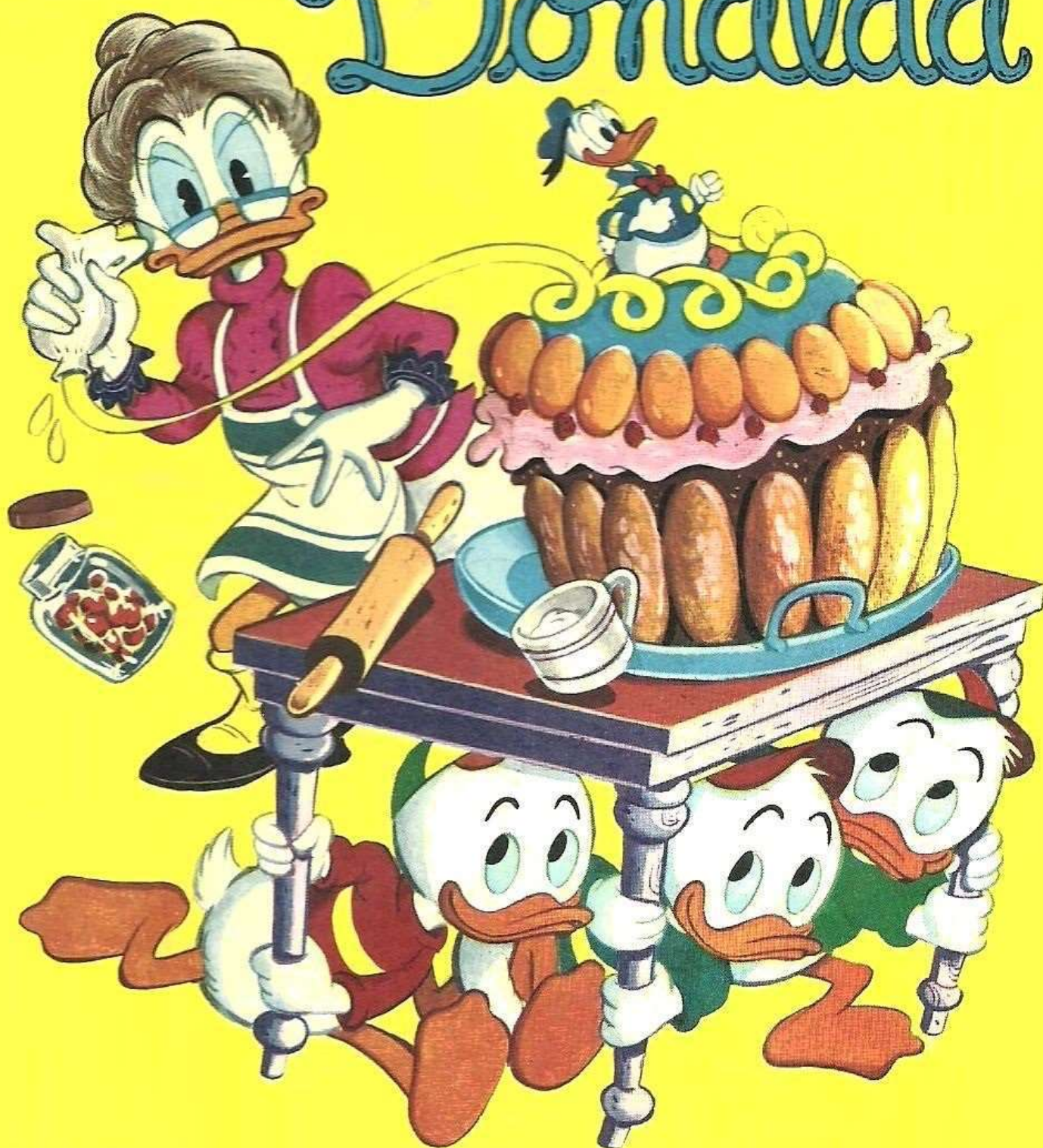
CONSELHO EDITORIAL:
Diretora: Ruth Rocha
Editoria: José Geraldo de A. Soares Filho
Chefia de Arte: Sérgio de Jesus Cantara

REDAÇÃO:
Editoria de Texto: Fernando Guimarães
Pesquisa: Antonio F. da Costa Aguiar Negrini
Heloisa de Oliveira Costa
Revisão: Cristina Esperança Marcello
Produtor: José Motta Filho

ARTE:
Desenhistas: Jesualdo Antonio Gelain
Paulo Edson de Moura
Diagramação e Produção de Texto: Luiz Carlos de Castro
Assistentes de Arte: Marcos A. Moreira Lemos
Yeun Hi Kim

COLABORADORES:
Consultoras de Culinária: Edith Eisler
Elisabeta Orrico
Desenhistas: Alberto Llinares
Luis Podavin
Texto: Pedro Bandeira

DEPARTAMENTO COMERCIAL:
Diretor Comercial: Fábio de Toledo Andrade
Gerente de Produto: Eva Lazar

Impresso e distribuído
com exclusividade no país pela
Abril S/A Cultural e Industrial —
São Paulo
1.ª Edição - Julho de 1977

WALT DISNEY

Manual da Vovó Donalda

EDITORA ABRIL

Walt Disney

Manual da Vovó Donalda

Editora Abril

WALT DISNEY

Manual da Vovó Donalda

Walt Disney
Manual da
Vovó Donalda
Walt Disney
Manual da Vovó Donalda